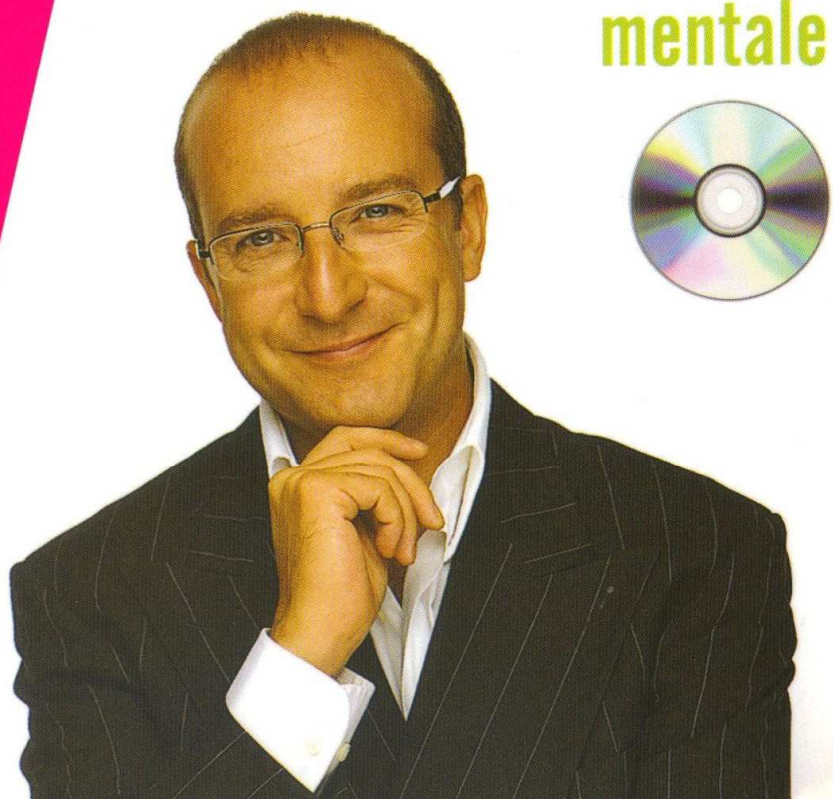
Paul McKenna

CAMBIA VITA IN 7 GIORNI

Edizione aggiornata con CD Audio di programmazione mentale



TEA

VISIT…

Paul McKenna, ipnoterapeuta inglese, è tra gli autori più letti nel campo dell'auto-aiuto. I seminari, che tiene soprattutto in Inghilterra, sono frequentatissimi e i suoi programmi televisivi, trasmessi in oltre quaranta Paesi, vengono visti da milioni di persone. Nel corso della sua lunga carriera ha cambiato la vita a uomini e donne di tutte le età, tra cui molte celebrità. In questa collana è apparso anche un altro suo successo, *Posso farti dimagrire*.

Paul McKenna

CAMBIA VITA IN SETTE GIORNI

A cura di Michael Neill

Con un CD di programmazione
mentale per cambiare la propria vita in sette giorni

Traduzione di
Nicoletta Russo Del Santo

TEA

TEA – Tascabili degli Editori Associati S.p.A., Milano
www.tealibri.it

Copyright © 2004 by Paul McKenna
Published in 2004 by Bantam Press,
a division of Transworld Publishers
© 2006 TEA S.p.A., Milano

Titolo originale
Change Your Life In Seven Days

Prima edizione TEA Pratica gennaio 2006
Quarta edizione TEA Pratica ottobre 2006
Prima edizione TEA Pratica con CD audio settembre 2007
Seconda edizione TEA Pratica con CD audio gennaio 2008

Il CD di programmazione mentale per cambiare la propria vita in sette giorni

La vostra mente è come un computer: ha un suo software che vi aiuta a organizzare il pensiero e il comportamento. Avendo lavorato per molti anni con ogni genere di persone aventi problemi differenti, ho imparato che la maggior parte di questi discende dalla stessa causa: programmi mentali negativi inconsci.

Questo libro è accompagnato da un CD di programmazione mentale che instillerà volontà positiva nella vostra mente inconscia. Mentre voi via via vi calerete in un naturale stato di rilassamento, io riprogrammerò il vostro computer, cioè la vostra mente inconscia, così da farvi cambiare modo di pensare, farvi sentire meglio e cambiare la vostra vita in modo positivo.

È preferibile mettersi ad ascoltarlo quando avete almeno mezz'ora a disposizione per rilassarvi completamente. Ascoltandolo con regolarità, rinforzerete tutti i cambiamenti che intraprenderete. Il CD, infatti, vi renderà più facile fissare le regole d'oro che condividerò con voi in questo libro.

Le ricerche più recenti sull'efficacia di questo e altri metodi simili hanno dimostrato che l'ascolto del CD, ri-

petuto ogni giorno, aumenterà sostanzialmente la vostra capacità di rilassarvi e ricaricarvi in modo salutare. Non sarà necessario che ci crediate, vi basterà usarlo!

Attenzione:
Non ascoltate il cd mentre guidate o usate macchine pesanti o se soffrite di epilessia e di depressione clinica. In caso di dubbio, consultate il vostro medico.

Indice

Introduzione 11

1. Primo giorno. Chi sei veramente? 21

2. Secondo giorno. La mente: istruzioni per l'uso 43

3. Terzo giorno. La forza di una prospettiva positiva 75

4. Quarto giorno. Definire i propri sogni 103

5. Quinto giorno. I fondamenti della salute 133

6. Sesto giorno. Creare denaro 161

7. Settimo giorno. Felici per sempre 195

Conclusioni. Cambia la tua vita, settimana dopo settimana 219

Cambia vita in sette giorni

Ai miei genitori,
che mi hanno dato più di quanto
potessi immaginare.

Desidero ringraziare tutti i colleghi, i clienti e gli studenti che hanno dato il loro contributo alla stesura di questo libro.

In particolare, il mio ringraziamento va a Richard Bandler, Michael Neill, Michael Breen, Diana Beaver, Doug Young, Clare Staples, Mike Osborne e Paul Duddridge.

Introduzione

Quello che avete tra le mani è un libro che ha il potere di cambiarvi la vita per sempre.

Vi pare un'affermazione esagerata? Molte delle persone che ho guidato nella realizzazione dei loro desideri hanno cominciato chiedendosi come fosse possibile e hanno finito per stupirsi di se stessi. Ora tocca a voi. Non sottovalutate la forza del mio sistema. Ve lo prometto: vi cambierà la vita!

Il successo e la felicità non sono cose che semplicemente « capitano » ad alcuni e ad altri no: si tratta invece di risultati prevedibili generati da un modo di pensare e di agire consapevole che vi illustrerò nel corso dei prossimi sette giorni. Come si suol dire, il successo è tutta questione di fortuna, e i falliti lo sanno bene!

Posso **davvero** cambiare la mia vita in sette giorni?

Durante i miei seminari, la gente si meraviglia sempre quando in pochi minuti riesco a curare le fobie di una vita intera o a chiarire problemi in apparenza profondamente radicati nel giro di qualche giorno. Tutti ricorderete un'occasione in cui la vita vi è cambiata d'improvviso, magari quando siete venuti a conoscenza di una

> *«Sia che tu pensi di farcela o di non farcela, probabilmente hai ragione.»*
>
> HENRY FORD

nuova e importante informazione o quando avete incontrato una persona speciale e avete capito che la vostra esistenza non sarebbe mai più stata la stessa.

Il motivo per cui il cambiamento può verificarsi così rapidamente è questo:

Il cambiamento più importante spesso non è altro che un modo diverso di percepire le cose piuttosto che un cambiamento del mondo esterno.

E ognuno di noi la propria percezione del mondo la può cambiare in un istante.

In realtà il mito che ci voglia tanto tempo per cambiare la propria vita è in circolazione da appena un centinaio di anni, quando l'analisi freudiana ha preso il sopravvento nel trattamento delle malattie psicosomatiche. Paradossalmente, però, la psicoanalisi non si occupa di cambiare le persone, bensì di aiutarle a comprendere meglio perché sono come sono. Secondo il mio metodo, invece, la comprensione è soltanto un premio di consolazione!

Certe volte anche un piccolo cambiamento può fare una differenza enorme. Ad esempio, immaginate che voi e un'altra persona stiate guidando lungo due strade diritte che si affiancano e proseguono senza fine. Ora immaginate che una di queste strade si discosti anche solo minimamente dall'altra. Dapprima la differenza potrebbe sembrare impercettibile; col tempo, però, quel piccolo cambiamento di direzione vi porterebbe ad una destinazione assolutamente diversa da quella dell'altra persona.

Le tecniche qui descritte sono attualissime e vi offrono, per così dire, non solo il software più aggiornato, ma

anche un sistema operativo completamente nuovo per il corpo e per la mente.

Ogni giorno farete cambiamenti piccolissimi, che nella fase iniziale potrebbero quasi passare inosservati. Tuttavia, mano a mano che continuerete il vostro cammino, vi renderete conto di quanta strada avrete già compiuto e di quanto sarete cambiati.

Sappiatelo: qualsiasi cosa riusciate a fare per sette giorni con regolarità avrà il potere di cambiarvi. Ciò che rende diverso questo mio metodo è che molte delle tecniche che imparerete continueranno a funzionare e vi aiuteranno anche molto tempo dopo che avrete smesso di utilizzarle. Nel corso dei prossimi sette giorni le azioni che intraprenderete creeranno un'onda di cambiamento nella vostra vita che a sua volta ne condizionerà molti altri aspetti, i quali a loro volta influiranno su altri. Farete come il TIR che impiega un po' di tempo prima di cominciare a muoversi, ma che diventa difficile fermare una volta che ha preso slancio.

> *«Ciò che oggi è dimostrato un tempo era impossibile.»*
>
> WILLIAM BLAKE

Per secoli la gente aveva ritenuto impossibile correre un miglio in meno di quattro minuti. Poi, il 6 maggio 1954, Roger Bannister ha fatto ciò che i grandi pionieri fanno: ha reso possibile l'impossibile.

Un giorno incontrai il Dottor Bannister e con lui discussi di quanto fosse incredibile che nemmeno un anno dopo il suo record, trentasette altre persone in tutto il mondo l'avessero eguagliato. L'anno seguente, incredibilmente, i corridori che avevano infranto quella barriera, un tempo creduta invalicabile, erano arrivati ad essere ben *trecento*.

Le menti migliori dell'epoca la ritenevano un'impresa impossibile e questa opinione aveva fatto sì che ciò diventasse vero. (Alcuni famosi scienziati arrivarono a

ipotizzare che il corpo umano sarebbe *esploso* se spinto a tale velocità!)

Bastò solo un esempio in senso contrario – vale a dire una persona che dimostrasse che ciò che era stato ritenuto impossibile invece non lo era – perché tutti trovassero in sé la forza per attingere a quella possibilità.

Apprendendo, la mente umana generalizza. Ad esempio, da piccoli avete imparato come si apre e si chiude una porta: generalizzando, la mente applica quel principio a ogni porta, dovunque.

Questo vale sia per le lezioni utili che per quelle dannose. Nel corso dei prossimi sette giorni smonteremo molte delle generalizzazioni negative che vi siete fatti del mondo e ne costruiremo di nuove, positive.

La mia storia

Il mio interesse per tutto ciò che riguarda l'automiglioramento è cominciato appena finiti gli studi. Non mi ci è voluto molto per leggere quasi ogni testo di autoaiuto, per sperimentare ogni tecnica e applicare alla mia vita quello che stavo imparando. E alla fine la mia vita è cambiata notevolmente, e in meglio. Da quando ho cominciato a utilizzare le tecniche che sto per condividere con voi, ho immediatamente notato un miglioramento nella mia sicurezza, nelle mie finanze, nella carriera e nel modo in cui la gente mi trattava. Ho raggiunto il benessere economico, sono diventato famoso e la mia vita è diventata infinitamente più affascinante – e in un breve spazio di tempo. Tutte le tecniche che ho utilizzato per creare la vita che conduco oggi sono contenute nel libro che ora avete tra le mani!

Lo scopo, mio e del libro, è quello di aiutarvi ad acquistare un maggiore controllo su voi stessi e sulla vostra esistenza. Dal 1985 sto lavorando a un sistema di automiglioramento assolutamente innovativo che funziona per tutti. Questo metodo unico per influenzare il proprio successo, metodo che state per imparare, è stato ora perfezionato e sin dal primo giorno comincerete a vedere.

Soprattutto, potrete rilassarvi: è molto semplice, e non vi servirà né alcuna precedente esperienza, né particolare abilità. Infatti, se siete capaci di chiudere gli occhi, di parlare con voi stessi e con gli altri, di muovere il corpo, vuol dire che potete controllare i vostri pensieri e il vostro comportamento e, finalmente, vivere la vita dei vostri sogni. Non dovrete far altro che seguire le mie istruzioni passo dopo passo, anche se a volte non avrete la certezza di farlo nel modo giusto. Insieme progetteremo e installeremo un « software positivo » per la mente!

La forza dell'oggi

Questo è un momento storico entusiasmante: il mondo si trasforma ogni giorno; i cambiamenti e le scoperte nel campo scientifico e in quello tecnologico aumentano a ritmo esponenziale; l'uomo riesce a stabilire connessioni a grande distanza, a esplorare e a rimodellare il mondo; viaggi che un tempo richiedevano mesi oggi vengono compiuti nel giro di qualche ora; calcoli che richiedevano anni oggi si fanno nel giro di minuti. La domanda non è: « La tua vita cambierà? », bensì « *Come* cambierà? »

Oggi viviamo nell'era dell'informazione digitale. Fax, telefono cellulare, computer, tecnologia satellitare: cose impensabili solo cinquant'anni fa sono oggi considerate parte normale della vita del ventunesimo secolo. Succede qualcosa in una parte del mondo e noi possiamo ve-

derla sul teleschermo qualche momento dopo. Sistemi di comunicazione globale possono connettere una mente all'altra come le cellule nervose di un enorme cervello globale. Dovunque stiamo andando, ci stiamo andando in fretta!

L'uomo si trova sulla soglia di un enorme balzo evolutivo. Sono convinto che il prossimo stadio nello sviluppo dell'umanità sarà la fine dell'era informatica e l'inizio di una nuova era in cui la gente comincerà a sviluppare le proprie risorse interiori. Definisco questa l'era della *psicotecnologia*, un'epoca in cui cominceremo a sprigionare gli incredibili poteri e le abilità che ci sono innati. Per me, comprendere e praticare la *psicotecnologia* è un po' come avere un manuale di istruzioni per la mente.

Purtroppo la maggior parte della gente dedica più tempo a studiare il funzionamento del proprio DVD che non quello del proprio cervello. La prossima settimana, se leggerete ed eseguirete gli esercizi qui contenuti, vi distinguerete da quel 98 per cento di individui che, per citare Winston Churchill, « di tanto in tanto inciampano nella verità, ma subito si rialzano, si spolverano i vestiti e continuano come se niente fosse successo ».

Attraverso questo libro scoprirete le tecniche che hanno aiutato molti individui a superare i propri limiti e a liberare le loro vere potenzialità. Insieme, programmeremo la vostra mente per fare di voi individui più felici, più sicuri e più forti.

Prima di cominciare

Prima che cominciate questo viaggio nelle vostre vere potenzialità, vorrei che vi fermaste a riflettere su questo:

Come vi sentireste se vi svegliaste una mattina e fosse successo un miracolo, se la vostra vita fosse diventata esattamente come volevate che fosse?

Fatelo adesso: fermatevi e immaginatela.

- Come sapreste che il miracolo ha avuto luogo?
- Che cosa vedreste?
- Che cosa udireste?
- Che cosa provereste?
- Quali cambiamenti sarebbero avvenuti nella vostra carriera lavorativa?
- Nei vostri rapporti con gli altri?
- Nella vostra situazione finanziaria?
- Nella vostra salute?

Utilizzando le idee e attuando le tecniche che imparerete qui, farete avverare questi sogni.

Semplicemente rilassatevi, leggete e lasciate che le idee e gli esercizi qui contenuti facciano presa su di voi.

Così come un giardiniere pianta alcuni semi e aspetta pazientemente che crescano, ogni volta che lavorerete con questo libro, « pianterete » suggerimenti positivi nella mente che si trasformeranno in nuovi ed efficaci modi per utilizzare il bio-computer più avanzato al mondo: la mente!

Anche se potete ottenere risultati impressionanti sin dalla prima settimana, forse ritornerete a questo testo parecchie volte nei primi mesi. È di vitale importanza eseguire gli esercizi se volete ottenere i risultati desiderati. Nessuna tecnica, presa

« La gente dà sempre la colpa alle circostanze per ciò che è. Io non credo alle circostanze. In questo mondo gli uomini che vanno avanti sono quelli che si danno da fare e cercano le circostanze che desiderano e, se non riescono a trovarle, le creano. »

GEORGE BERNARD SHAW

singolarmente, è una pillola magica per il successo; invece, se la metterete in pratica più e più volte diventerà come una seconda natura.

Qualsiasi meta raggiungerete nei prossimi dieci anni sarà il risultato di ciò che fate adesso – come dice il proverbio: se continui a fare ciò che hai sempre fatto, otterrai solo una quantità maggiore di ciò che hai già. Ma voi avete la possibilità di rendere la vostra vita incredibilmente diversa. E tutto comincia proprio qui...

La differenza che fa la differenza

Troppo spesso molti cominciano un manuale di autoaiuto o un programma di personal training per poi abbandonarlo a metà percorso; si convincono che è troppo difficile oppure che non hanno le qualità giuste. Il problema di tale approccio è questo:

Se non assumi il controllo della tua vita, qualcun altro lo farà per te.

Ebbene, so che la parola « responsabilità » non è molto popolare di questi tempi. Miliardi di sterline cambiano di mano ogni anno perché la gente scarica su altri la responsabilità di un caffè troppo caldo, di un corpo troppo debole, di un cane addestrato male.

Tuttavia, un altro modo di intendere la responsabilità è vederla come una forma di controllo. Desiderate controllare la vostra vita o lasciare quel controllo ad altri – alla vostra famiglia, ai media o, più in generale, alla società? Volete essere i padroni del vostro destino oppure le vittime della vostra situazione?

Assumersi la responsabilità significa assumere il controllo di quelle sfere della vita su cui potete esercitarlo e

nello stesso tempo smettere di cercare di controllare ciò che non vi è possibile.

È molto facile prendersela con i genitori, il datore di lavoro o il governo per i propri problemi, ma finché non deciderete di vedervi come i responsabili della vostra situazione, allora non avrete il potere di cambiarla. Tutte le persone di successo sanno che assumersi la responsabilità è il primo passo verso una vita felice e soddisfacente.

Il dottor Stephen R. Covey si esprime in questi termini:

> « Quando tiri su l'estremità di un bastone, tiri su anche l'altra. Pertanto, se decidi di assumerti la responsabilità della tua situazione, automaticamente attingi alla forza di cambiarla. »

Quando presento queste idee nei miei seminari, ogni tanto mi sento chiedere: « Questo significa che se sto attraversando la strada e qualcuno mi investe, la colpa è mia? »

La risposta è semplice – assumersi la responsabilità non è la stessa cosa che assumersi la colpa. Non siete responsabili delle carte che vi sono capitate, ma dipende sempre da voi come giocarle.

Fermatevi un momento e provate a immaginare che effetto vi farebbe assumere la responsabilità della vostra vita, avere il potere di fare delle scelte e dei cambiamenti in ogni sfera, avere il controllo delle vostre finanze, delle vostre relazioni, del vostro benessere, lasciar perdere quanto non ricade sotto il vostro controllo e avere la piena padronanza di quanto dipende da voi.

Se vi piace ciò che state immaginando, decidete adesso di assumervi la responsabilità della vostra vita a un livello del tutto nuovo. Quanto più lavoro con gente che raggiunge risultati eclatanti, tanto più mi sento ispirato dalle parole di W.H. Murray:

> « Finché non c'è impegno, c'è l'esitazione, c'è la possibilità di tirarsi indietro, c'è inefficacia. In ogni

iniziativa (e ogni atto creativo) c'è una verità elementare, ignorando la quale moltissime idee e splendidi piani muoiono nel nulla: nel momento in cui qualcuno decide di impegnarsi, allora subentra la provvidenza. La decisione di prendersi l'impegno innesca una serie di eventi, che sollevano in proprio favore occasioni impreviste, incontri e assistenza materiale che nessuno mai avrebbe pensato di trovare sulla propria strada ».

In voi c'è questo impegno? Siete pronti a riappropriarvi della vostra forza? Siete disposti a dare sufficiente importanza a questo libro, tanto da seguire le semplici istruzioni che vi cambieranno la vita? Anche se non siete convinti in un primo momento, è importante che capiate che potete riuscire, nonostante voi stessi! Tutto accadrà un capitolo alla volta...

Come usare questo libro

Il volume è suddiviso in sette capitoli, sette lezioni chiave che dal punto in cui vi trovate ora vi guideranno verso i valori in cui credete più profondamente e i sogni che più vi stanno a cuore.

In soli sette giorni vi unirete alla schiera di quelli che sono così ben « programmati » per il successo che non possono fare a meno di ottenere buoni risultati in tutto ciò che fanno. Sarete in grado di affrontare, con facilità e sicurezza, ogni sfida che la vita vi presenta. Il vostro viaggio comincerà nel prossimo capitolo, dove scoprirete chi state diventando e porterete alla luce il vostro vero potenziale, per diventare la persona che davvero volete essere...

Primo giorno

CHI SEI VERAMENTE?

Scopri il tuo vero potenziale e diventa la persona che vuoi veramente essere

IMMAGINATE DI SVEGLIARVI UN GIORNO in una terra popolata quasi interamente da giganti. Dapprima sareste senza dubbio terrorizzati: tutto quel rumore e la sgradevole sensazione di impotenza che accompagna ogni vostra caduta rimarrebbero con voi per tutta la vita. Dopo un po' di tempo, tuttavia, molti di quei giganti comincerebbero a sembrarvi buoni e vi rendereste conto che uno di loro, in particolare, dimostra un certo interesse per la vostra sicurezza e benessere.

Immaginate poi che un giorno, apparentemente senza motivo, il gigante di cui avete imparato ad avere una fiducia assoluta cominci a gridarvi contro, a minacciarvi, addirittura a colpirvi. Come potreste mai sentirvi ancora sicuri in una terra popolata da tali esseri? Ci devono ben essere delle leggi in questa terra o delle regole da imparare per poter sopravvivere...

Un giorno incontrate altri esseri piccoli come voi: sembrano uguali a voi e, in loro compagnia, vi sentite subito più sicuri. Alcuni sostengono di conoscere le leggi di quella terra e ve le spiegano. Mettendo insieme le conoscenze che avete acquisito dall'osservazione dei giganti e ascoltando i loro insegnamenti provenienti da quelle voci rimbombanti simili a quelle di un dio, cominciate a capire che cosa dovete fare o non fare per non correre pericoli.

Fai quello che ti viene chiesto. È più facile andare avanti se obbedisci. Non piangere. Non alzare le mani. Studia. Trovati un lavoro. Fai quello che ti viene chiesto. Sposati. Fai dei figli che ti sostengano nella vecchiaia. Fai quello che ti viene chiesto.

La lista si fa più lunga mano a mano che il vostro corpo, un tempo minuscolo, si fa più grande (accresciuto, senza dubbio, dal cibo speciale prodotto nella terra dei gi-

ganti) finché, un bel giorno, improvvisamente, vi rendete conto che di giganti non ce ne sono più.

Poi, un giorno, vi svegliate e vedete un esserino minuscolo che alza lo sguardo verso di voi: si è svegliato in una terra di giganti. E, poiché lo amate, cominciate a insegnargli tutto quello che avete imparato su come sopravvivere in questa terra.

E così, il ciclo continua...

Il potere del lavaggio del cervello

Durante la guerra civile coreana della fine degli anni Cinquanta, i coreani riuscirono a convertire con successo un numero incredibile di prigionieri di guerra americani alla « religione » del comunismo. Non lo fecero attraverso le minacce di tortura, né con la promessa di ricompense – ci riuscirono semplicemente cambiando l'immagine che il soldato aveva di sé.

Ciò che i coreani compresero era che il comportamento è direttamente collegato alla persona che *crediamo* di essere – l'immagine che abbiamo di noi stessi. Immaginatela come un cerchio: l'uomo continuamente conferma a se stesso di essere la persona che crede di essere, ma il sistema che utilizza per interpretare il proprio comportamento e le risposte a esso sono la propria immagine di sé. Si tratta di un vicolo cieco.

I coreani ruppero questo cerchio. Potreste pensare che sia stato molto impegnativo riprogrammare uomini addestrati molto severamente a rivelare solo il proprio nome, grado e numero di matricola, ma i coreani agirono per piccoli passi, un pezzetto alla volta.

Durante gli interrogatori, il prigioniero veniva convinto a fare una o due affermazioni blandamente antiamericane o procomuniste. (Ad esempio: « Gli Stati Uniti non sono perfetti », oppure « In un Paese comunista c'è meno disoccupazione e meno criminalità ».) Una volta strappate al prigioniero queste affermazioni in apparenza poco importanti, i coreani gli chiedevano di definire in che modo, esattamente, gli Stati Uniti non erano perfetti. Quando il prigioniero era ormai esaurito e stanco gli veniva chiesto di apporre una firma alla lista di motivi che aveva presentato.

In seguito gli veniva chiesto di leggere la propria lista in un gruppo di discussione con altri prigionieri. I corea-

ni trasmettevano poi il nome del soldato e la sua lista con un comunicato radio antiamericano diffuso non solo all'interno del suo campo, ma in tutti gli altri campi di prigionia nordcoreani e al resto delle forze americane nella Corea del Sud.

Improvvisamente il prigioniero si ritrovava etichettato come un collaborazionista, un individuo che assumeva il «tipo di comportamento che aiuta il nemico». Quando i compagni di prigionia gli chiedevano perché lo avesse fatto, non poteva affermare di essere stato torturato. Dopo tutto, si trattava semplicemente di ciò che aveva detto e firmato lui stesso.

Ricerche in campo psicologico hanno dimostrato che l'essere umano riesce a tollerare solo un certo grado di discrepanza tra i propri pensieri e i propri comportamenti. Ignaro della forza della propria immagine di sé, il prigioniero sentiva di dover giustificare le proprie azioni per mantenere una certa coerenza con l'idea che aveva della propria identità. Era disposto ad affermare che ciò che aveva detto era vero: in quel momento cambiava l'immagine che aveva di sé. Ora credeva di essere filocomunista, e i suoi compagni di prigionia confermavano questa nuova identità trattandolo in modo diverso. Il cerchio si era chiuso. In breve tempo, il desiderio di agire in modo coerente con questa nuova immagine di sé lo avrebbe portato a collaborare ancora di più con i coreani, rafforzando dunque ulteriormente la nuova visione di sé fino a non metterne più in discussione la veridicità.

Che cos'è l'immagine di sé?

L'immagine di sé è il modo in cui vi vedete nella vostra immaginazione. Il motivo per cui essa ha tanta forza è che il vostro comportamento non si discosterà quasi

mai da tale mappa interiore. Essa agisce come una sorta di profezia che si autorealizza, dicendovi come comportarvi o che cosa fare per agire in modo coerente con il tipo di persona che ritenete di essere. Tuttavia molte persone non si rendono nemmeno conto di avere un'immagine di sé finché non si mettono a cercarla.

Sarà capitato a tutti voi di incontrare individui attraenti che però si considerano brutti, troppo grassi o troppo magri, troppo vecchi o troppo giovani. Se davvero credete di non essere attraenti, inconsciamente sabotterete ogni tentativo di apparire belli. Dato che non vi rappresenterete al meglio, la gente inevitabilmente vi troverà poco attraenti e così la profezia si avvererà.

Alcuni studi hanno dimostrato che un numero incredibile di persone tra coloro che sono entrati in possesso di grosse somme di denaro attraverso vincite alla lotteria o un'eredità sono destinati a perderle quasi altrettanto rapidamente. Anche chi il proprio denaro lo guadagna normalmente è destinato a perderlo se la cifra è superiore a quanto crede di valere. Questo denaro in più lo mette a disagio, perciò lo spende, lo presta, trova qualche altro modo per disfarsene.

Anche le celebrità il cui astro sale troppo in alto e troppo in fretta possono finire per ricadere a terra a causa dell'attrazione gravitazionale di un'immagine di sé riduttiva. Molte persone famose sono vittime di comportamenti autodistruttivi indotti dalla sensazione di non essere degni del successo che hanno, tanto che gli psicologi hanno dato un nome a questo modello di comportamento: Sindrome del Paradiso.

Il modo in cui pensate a voi stessi influenza anche il modo in cui *gli altri* pensano a voi. Dato che oltre il 90 per cento di ciò che comunichiamo è inconscio, chi vi circonda risponde continuamente al vostro linguaggio del corpo, al tono di voce e ai segnali emotivi che trasmettete. Anche se le parole che usate sembrano positive, po-

treste ritrovarvi a trasmettere un certo messaggio verbalmente e uno del tutto diverso con il linguaggio del corpo.

Riassumendo:

Ognuno di noi comunica continuamente agli altri il modo in cui vuole essere trattato a seconda di come tratta se stesso.

Nel suo libro *La padronanza dell'amore,** Don Miguel Ruiz spiega il concetto attraverso un'immagine. Immaginate di vivere in un ristorante in cui ci sia abbondanza di cibo: se qualcuno si presentasse alla porta e vi offrisse una pizza a patto che gli permetteste di abusare di voi per il resto della vostra vita, gli ridereste in faccia. Ma se viveste in strada e non mangiaste da giorni e quella stessa persona vi facesse la stessa offerta, è probabile che la prendereste in considerazione. Nella vita ci adattiamo a ciò che riteniamo di valere – in altre parole, non permetteremo mai a nessuno di abusare di noi più di quanto noi facciamo con noi stessi.

> *«Cerchiamo i denti che ci hanno procurato le ferite.»*
> ANON

Il successo e l'immagine di sé

Sfortunatamente, mentre ogni fallimento rafforza l'immagine negativa che avete di voi stessi, raramente i successi la migliorano. Indipendentemente da quanto possedete materialmente – una casa più grande, un'auto più grande, più soldi –, tutto ciò non vi soddisferà se non vi sentite già bene con voi stessi.

Nel corso degli anni ho avuto l'opportunità di incontrare e lavorare con un gran numero di persone « di successo ». Mi sorprende sempre vedere quanti di loro si creino una facciata esteriore per nascondere una sensazione di inadeguatezza. Ad esempio, mettono davanti a sé un gran numero di cose per compensare la mancanza di autostima, sfoggiando la propria ricchezza, il proprio status, i successi in campo intellettuale, la forza fisica, le proprie amicizie oppure una certa « superiorità » morale, nel tentativo di dimostrare di non essere indegni del successo quanto loro si sentono di essere.

Certe volte tutto comincia con una piccola bugia, una piccola finzione che nel corso degli anni si sviluppa fino a generare una persona la cui esteriorità è l'esatto opposto di come si sente interiormente. Queste persone si sentono degli impostori, temono continuamente di essere « scoperti » e perdere tutto. Di fatto, molte persone che, nella nostra cultura, riteniamo abbiano tutto in realtà nel loro intimo non hanno autostima. È quello che chiamo il fattore « bling-bling »: quanto più grossi i gioielli, tanto più piccola l'immagine di sé.

Questo non è solo un problema di chi è ricco e famoso. Avendo lavorato con individui di ogni estrazione sociale sono giunto alla conclusione che praticamente *chiunque*, in qualche modo, nasconde o compensa la parte di sé che non ama.

Per molto tempo ho pensato che se solo fossi stato abbastanza ricco o abbastanza famoso, oppure se fossi uscito con donne attraenti, mi sarei sentito meglio con me stesso. Da ragazzino sono sempre stato un imbranato e la soluzione che mi ero trovato è stata quella di appiccicarmi addosso una facciata da persona di successo in modo che nessuno (me compreso) notasse quanto mi sentissi inadeguato.

* Don Miguel Ruiz, *La padronanza dell'amore. Guida pratica dell'arte dei rapporti personali. Un libro di saggezza tolteca,* Vicenza, Edizioni Il Punto d'Incontro 2001.

In un periodo di tempo relativamente breve lavorai molto duramente per avere successo e ci riuscii. Ero diventato famoso, guadagnavo bene e non mi mancava nessuno dei simboli esteriori di una vita da favola. I miei show televisivi avevano un successo enorme, non avevo mai avuto tanto denaro in vita mia, addirittura uscivo con una modella stupenda. Rockstar, attori famosi, persino membri della famiglia reale mi volevano come consulente.

Eppure, continuavo a dire a me stesso, malgrado abbia tutto quel che ho sempre sognato, come mai mi sento ancora vuoto?

Come si forma l'immagine di sé?

Molti dei primi messaggi che avete ricevuto dalla vostra famiglia erano senza dubbio positivi, ma molti altri non lo erano. Se vi è stato detto che eravate un « bambino stupido », un « ingrato », un « maldestro », avete assorbito, insieme ovviamente all'incoraggiamento positivo, tutte queste informazioni negative. Uno studio recente ha messo in luce il fatto che per ogni parola di lode che il genitore medio americano rivolge ai propri figli, otto sono di critica.

« Nasciamo principi e la civiltà ci trasforma in rospi. »
ERIC BERNE

Quando cominciate a frequentare la scuola, le persone più grandi di voi sono tante e sembrano sapere molte più cose. Un nuovo mondo, fatto di problemi, vi si presenta davanti. Cercando di plasmarvi, gli insegnanti involontariamente vi appiattiscono. La vostra spontaneità di bambino si dissolve nella corsa per trasformarvi in adulti.

E proprio mentre cominciate a capire, arriva la pubertà. Vi crescono i peli, il corpo cambia forma e il semplice essere vivi diventa motivo di imbarazzo. Poi, ovviamente, ci sono intorno a voi quelle persone con bassa autostima che velatamente cercano di indebolirvi per sentirsi meglio.

La ricerca ha dimostrato che, arrivati ai quattordici anni, il 98 per cento dei ragazzi ha un'immagine negativa di sé. E la situazione può solo peggiorare. L'autore irlandese J.H. Brennan così descrive la sensazione:

> « Se c'è una parola che descrive bene l'adolescenza, quella parola è confusione. E questa confusione è una sensazione così forte che può facilmente ledere l'immagine di fondo che l'individuo ha di se stesso. Il quadro è desolante: piccolo... indifeso... impotente... sporco... socialmente inaccettabile... inferiore... confuso e, in casi particolarmente gravi, non amato e non desiderato. Per quanto sconsolante, questo quadro era sostanzialmente accurato quando è stato presentato, non da voi stessi, ma attraverso le azioni e le opinioni degli altri. E, a questo punto, la Natura vi ha giocato lo scherzo più brutto: voi siete cresciuti, ma l'immagine che avete di voi stessi no. Nessuna meraviglia che tanta gente non ottenga dalla propria vita i risultati che vorrebbe! »

Riferendo le parole di J.H. Brennan alla mia vita, sono riuscito a capire che il mio problema fondamentale era la sensazione di impotenza: dentro di me mi vedevo ancora come un bambino imbranato e indifeso. Se provavo una sensazione di forza nella mia vita, questa non derivava dal mio Io più autentico, ma la attingevo unicamente dallo status riflesso che mi veniva dalla mia carriera di successo, dalla mia bella fidanzata e dalle mie risorse economiche.

Avendo incontrato e lavorato con molte persone fa-

mose e « di successo », sapevo già quanto le cose che avevano realizzato servissero a compensare i loro sentimenti di inadeguatezza. Non mi era mai venuto in mente prima che io avessi lo stesso problema.

Quando mi fu chiaro il contenuto negativo di questa idea di me stesso, capii che era tempo di apportare dei cambiamenti fondamentali. Avevo già preso la decisione di assumere la responsabilità della mia vita, perciò mi bastò un piccolo passo per assumermi la responsabilità di decidere come vedere me stesso. In quel momento stabilii di cominciare a inseguire un nuovo sogno. Volevo sviluppare un nuovo approccio: comprendere e raggiungere l'eccellenza con il cuore: non solo il successo, ma la felicità e la piena realizzazione di me stesso. Decisi di trovare un modo per « guarire l'imbranato che era in me »!

Il miglior consiglio al mondo

A metà degli anni '80, John Opel, l'allora presidente dell'IBM, parlò a un uditorio composto da specializzandi MBA di Stanford. Gli fu chiesto quale fosse il primo passo nella carriera di un neo-specializzato. Lui rispose che quel che stava per rivelare era uno dei suoi « segreti » del vero successo. Tutte quelle giovani menti si piegarono in avanti desiderose di sentire quale fosse questo segreto e alla fine Opel sussurrò:

« Niente finzioni! »

Fece una pausa e studiò il linguaggio del corpo dei presenti. Poi esclamò con grande passione:

« No, davvero, parlo sul serio! »

L'uditorio scoppiò in una risata. Continuò dicendo che tutti siamo abbastanza abili e diplomatici da riuscire a fingere e farla franca per un po', ma alla fine la fede in noi stessi ne uscirà indebolita e con questa il rispetto e la stima di sé.

• • • Ecco la lezione chiave di oggi:

Il motivo per cui non state ancora vivendo la vita dei vostri sogni è che state sprecando tempo ed energie per nascondere al mondo l'idea negativa che avete di voi stessi.

Quando tutte le vostre energie vengono utilizzate per mantenere l'illusione di quell'Io ideale e per nascondere al mondo l'immagine dell'Io che temete, la calma, impercettibile voce del vostro Io autentico – chi siete veramente – si avverte a malapena.

Tuttavia, mettendo in pratica gli esercizi della lezione di oggi, comincerete a vedervi sotto una nuova luce. Imparerete ad alzare il volume di quella voce interiore, a fidarvi del vostro istinto, a cominciare a seguire i suggerimenti del vostro cuore. E quando lo farete, la vostra vita cambierà per sempre!

I tre io

Al cuore di tutto c'è il nostro Io autentico, la realtà di chi e di che cosa siamo veramente.

Tuttavia, sovrapposto a questo vero Io – con tutte le sue stranezze, debolezze e un'identità senza pudori –, c'è uno strato di vergogna, di paura e di sensi di colpa: la persona che *temiamo* di essere, l'immagine negativa che abbiamo di noi stessi.

Perciò, per fare in modo che gli altri continuino ad apprezzarci e approvarci, a darci amore e denaro, sovrapponiamo un ULTERIORE strato all'Io che temiamo di essere – la persona che *fingiamo* di essere.

Se sappiamo fingere molto, ma molto bene, questo strato più superficiale è l'unica cosa che gli altri riusciranno a vedere di noi. Ci impegniamo così tanto perché nessuno veda quello strato di difetti che temiamo ci caratterizzino, che ci dimentichiamo completamente (talvolta per anni) che c'è un altro VERO Io sotto quella facciata.

La prima volta che ho parlato di questo meccanismo con un'amica, lei ha commentato: « Oh, sì, ho capito! Il nostro vero Io è come un diamante e, mano a mano che cresciamo, viene coperto di letame, perciò mettiamo dello smalto per le unghie sopra questo letame, per cercare di renderci più belli al mondo. Se invece dedicassimo un po' più di tempo a spalare via il letame, gli altri vedrebbero che siamo in realtà dei diamanti e che non ci serve nessuno smalto! »

Forse io avrei reso l'idea in questo modo:

> Mano a mano che cominciate a disseppellire il vostro vero Io, facendolo emergere dalla persona che temete di essere e da quella che fingete di essere (in altre parole, se estraete il diamante da sotto il letame coperto di smalto per unghie!), la vostra posizione cambierà: da guidato diverrete guidatore. E quando sarà il vostro vero Io a guidare l'autobus, la vostra vita sarà più facile, più divertente e più VERA!

Conoscere se stessi

Esaminiamo più attentamente le caratteristiche di questo triplice « io ». Voglio insegnarvi alcune delle domande che utilizzo per smascherare quell'Io finto; per portare alla luce l'immagine negativa di sé, vale a dire quell'Io che temiamo di essere; per liberare l'Io più autentico. Ricordate: non ci sono risposte « giuste », ciascuna domanda ha il semplice scopo di rendervi più consapevoli di ciò che vi impedisce di vivere seguendo il vostro Io autentico:

> *« Una vita senza ricerca non è degna di essere vissuta. »*
> SOCRATE

A. L'Io simulato: chi fingete di essere

L'Io simulato è l'immagine che proiettate al mondo esterno. Spesso questa immagine non si basa su come siete veramente, ma tende a mascherare ciò che temete di essere. Ponetevi queste domande e cercate di rispondere:

- Come vi piace essere considerati?
- Quali aspetti della vostra personalità sperate che la gente noti per primi?
- Qual è la cosa più importante che tutti sappiano di voi?
- Se la vostra esistenza dovesse provare qualcosa di voi, che cosa sarebbe?

B. L'immagine negativa di sé: chi temete di essere

Se qualcuno vi lancia un insulto in cui non vi identificate (ad esempio: « Sporco marziano verde! »), normalmente vi lascia indifferenti. Se invece delle parole vi turbano, spesso è perché credete che abbiano un fondo di verità. Quando pongo queste domande durante i miei corsi, la gente spesso reagisce negando con forza che i tratti negativi che vengono loro attribuiti abbiano qualcosa a che fare con loro. Dopo averci riflettuto su, però, spesso tornano da me scioccati, riconoscendo che in ef-

fetti quei tratti che vengono loro attribuiti sono quelli che hanno sempre temuto di avere.

C'è un fatto che vi aiuterà a guardare a voi stessi con più onestà:

Qualsiasi tratto « negativo » che identificate non è veramente vostro, ma appartiene all'immagine negativa che avete di voi stessi e che vi è stata inculcata quando eravate piccoli. Identificare questi tratti con onestà significa essere sul punto di distaccarsene!

Può essere difficile guardare in faccia le vostre peggiori paure relative a chi e a che cosa siete – dopo tutto, avete probabilmente speso una grossa fetta della vostra vita a evitare di fare proprio questo. E proprio per questo motivo la maggior parte delle domande che seguono punta a elementi che rivelano l'immagine negativa che avete di voi stessi piuttosto che a quell'immagine negativa in sé:

- Qual è l'opposto di ciascuno dei tratti del vostro Io simulato?
- Quale vostro segreto verrà scoperto solo dopo la vostra morte?
- Chi è la persona che meno vi piace e perché?
- *(Gran parte delle percezioni sono proiezioni: odiamo negli altri ciò che temiamo possa ritrovarsi in noi!)*

C. L'Io autentico: chi siete veramente

Se identificate i tratti e le caratteristiche dei vostri tre « io », vi rendete liberi di vivere sempre di più secondo il vostro vero modo di essere, il vostro Io autentico, forte, pieno d'amore, inarrestabile.

Eccovi qualche indicazione per capire se state identificando un tratto o una caratteristica del vostro Io autentico o se siete prigionieri della trappola dell'immagine negativa che avete di voi:

- Essere come siete vi fa sentire sempre a vostro agio?
- Chi siete quando nessuno vi guarda?
- Se vi sentiste totalmente al sicuro, che cosa fareste in modo diverso?
- Chi sareste se poteste vivere senza paura?

Riprogrammare l'immagine di sé

Secondo la mia esperienza, il pensare positivo tradizionale non è molto efficace. Mettersi davanti allo specchio e dire: « Giorno dopo giorno, miglioro sempre di più » non funziona, a meno che non siate in grado di creare nello stesso momento una vera sensazione di miglioramento.

Ad esempio, se smettendo di leggere per un attimo cercaste di comandare al vostro battito cardiaco di accelerare, la cosa probabilmente non funzionerebbe. Ora invece provate a immaginare intensamente di star camminando lungo un vicolo buio, a notte fonda. Dietro di voi sentite dei passi che si fanno sempre più vicini: adesso sì che probabilmente il battito aumenta.

Questo accade perché:

I programmi chiave del comportamento umano sono l'abitudine e l'immaginazione ed essi sono molto più potenti della logica e della forza di volontà.

Il fatto è che il vostro corpo risponde molto più prontamente alla viva immaginazione che non a un semplice comando.

Ecco perché il modo in cui vi rappresentate nell'immaginazione è determinante per la vostra vita.

Agli inizi degli anni '70, un chirurgo plastico di nome Maxwell Maltz notò che alterare l'aspetto fisico dei suoi pazienti attraverso la chirurgia spesso ne aumentava notevolmente la sicurezza e talvolta determinava persino un totale cambiamento della personalità. Al contrario altri dei suoi pazienti non sperimentavano alcun beneficio psicologico, indipendentemente dai cambiamenti fisici, talvolta spettacolari.

Maltz giunse alla conclusione che la correzione cosmetica dell'aspetto esteriore di un paziente non funziona quando l'immagine che costui ha di sé è cattiva o, per

Un piccolo cambiamento, grossi risultati

Uno dei più significativi esempi di come un piccolo cambiamento possa rapidamente e facilmente riprogrammare il modo di rappresentarsi dell'individuo è stato riferito in uno studio dal sociopsicologo Steven J. Sherman. Il punto di partenza era stato vedere se sarebbe riuscito ad aumentare, in una data zona, il numero di volontari per raccogliere fondi porta a porta in favore dell'Associazione americana contro il cancro.

Contattò per telefono un certo numero di residenti della zona, spiegando che stava effettuando un sondaggio; chiese alle persone di prevedere che cosa avrebbero risposto se gli fosse stato chiesto di andare porta a porta per tre ore a raccogliere fondi per una buona causa. Poiché a nessuno piaceva vedersi come una persona poco caritatevole, quasi tutti risposero che avrebbero accettato.

Qualche giorno dopo, un rappresentante della Associazione americana contro il cancro chiamò le stesse persone. Il risultato?

Un fenomenale aumento dei volontari: il 700 per cento!

usare parole sue, se il paziente aveva delle « cicatrici interiori ».

Pertanto insegnò a quei pazienti una semplice tecnica di visualizzazione che determinava un cambiamento decisivo nell'idea di sé. Con sua sorpresa e gioia, questo aiutava i pazienti tanto quanto, o forse più, dell'operazione chirurgica.

Esortando i pazienti che avevano un'idea negativa di sé a immaginarsi più volte come volevano essere idealmente, notò che questi nel giro di qualche giorno diventavano più felici e più in pace con se stessi.

Si racconta che quando fu chiesto a Michelangelo come riuscisse a scolpire angeli così belli, lui avesse risposto: « Io vedo l'angelo nella pietra e rimuovo tutto quello che gli sta intorno ».

Riprogrammare l'immagine che avete di voi stessi è molto simile a tutto questo: non è tanto questione di assomigliare alla persona che vorreste essere, quanto di riconoscere la bellezza della persona che già siete.

Ricordate, le vostre possibilità in ogni momento della vita non vengono da come vi piace pensare a voi stessi, ma da chi veramente credete di essere. Perciò, quanto più saprete allineare l'immagine che avete di voi stessi con la realtà del vostro Io autentico, tanto più ricca e appagante sarà la vostra vita. Non si tratta di un concetto nuovo ed è contenuto in ogni sistema di insegnamento spirituale del pianeta.

Qui di seguito troverete una variante delle visualizzazioni del dottor Maltz, aggiornata in modo da tener conto delle ultime scoperte nel campo della neuroscienza e nella psicologia dell'immagine di sé. Quando guido i miei clienti e i partecipanti ai miei seminari lungo questo cammino, spesso mi riferiscono di intuizioni che hanno cambiato la loro vita e si scoprono incapaci di vedere se stessi o il mondo nella stessa luce di prima.

Ripetendo questo semplice esercizio quotidianamen-

te, almeno una volta al giorno, per una settimana, consentirete alla vostra immagine di voi stessi di fondersi con il vostro Io autentico...

● ● ● Riprogrammare l'immagine di sé per ottenere il successo

1. Rilassatevi per qualche momento e respirate profondamente. Mano a mano che i muscoli si rilassano, diventerà sempre più facile liberare l'immaginazione.
2. Ora immaginate di avere davanti una copia di voi stessi: è l'Io più splendido che riuscite a immaginare, il vostro Io autentico.
3. Abbandonatevi alla sensazione di completa felicità in compagnia di questo vero Io. Osservatene il portamento, il modo di respirare, di sorridere, di camminare e di parlare. Osservate come parla con gli altri, come affronta i problemi e come persegue i propri obiettivi.
4. A questo punto fate un passo avanti e riunitevi a questo vero Io. Guardate attraverso i suoi occhi, ascoltate con le sue orecchie, sentite come è bello vivere in lui!
5. Concludete la sessione di riprogrammazione dedicando un minuto a sognare a occhi aperti su come cambierà la vostra vita mano a mano che vivrete seguendo questo vero Io. Potete immaginarvi di vivere autenticamente qualsiasi situazione del passato, del presente e del futuro.

Alcune riflessioni conclusive

Mentre vi accostate alla verità del vostro vero Io, diventerà sempre più facile agire in modo coerente con tale verità. È proprio questo effetto « palla di neve » (più grande diventa, più veloce si muove, più grande diventa, ecc.) – quello che il filosofo R. Buckminster Fuller definiva « precessione » – che vi consentirà di vedere cambiamenti decisivi in soli sette giorni.

Presa una decisione, ogni parte di voi agirà di conseguenza. Anziché sovrapporre alla vostra definizione di « io » un'altra immagine o una personalità limitata, il lavoro che avete svolto oggi vi permetterà di tirar fuori le vostre vere potenzialità. Personalmente, ritengo che se c'è una ragione, uno scopo nella vita, questo debba esserne una parte fondamentale.

« La nostra paura più grande non è di essere inadeguati,
La nostra paura più grande è di essere forti oltre ogni misura.
È la nostra luce, non la nostra ombra, a spaventarci di più.
Ci domandiamo: chi sono io per essere così brillante, splendido, capace e straordinario?
In verità, perché non dovresti esserlo?
Tu sei figlio dell'universo.
Questo tuo restare in disparte non serve al mondo.
Non c'è alcuna utilità nel farsi piccoli
perché gli altri non si sentano insicuri accanto a te.
Nasciamo per rendere manifesta la gloria dell'universo
che è dentro di noi. E l'universo non è solo in alcuni di noi: è in tutti.
E mentre lasciamo che la nostra luce risplenda,
inconsciamente diamo agli altri il permesso di fare lo stesso.
E liberati dalle nostre paure,
la nostra presenza automaticamente libera gli altri. »

MARIANNE WILLIAMSON

Tutti gli individui di successo accettano il loro talento e non ne sono imbarazzati. Far combaciare l'immagine di voi stessi con la realtà del vostro Io autentico non è la risposta a tutti i problemi, ma vi aiuta a rispondere alla

vita con più efficacia. Mano a mano che l'Io che pensate di essere e quello che siete veramente cominceranno a combaciare, vi sentirete sempre meglio con voi stessi, ancor prima che la vostra vita cambi esteriormente.

E, come è successo a me, meglio vi sentirete dentro, migliore diventerà la vostra vita.

Voglio che sappiate che siete unici, non c'è nessun altro al mondo che sappia fare le cose *esattamente* come le fate voi. Avete un dono speciale, la vostra unicità, da offrire al mondo. Nei prossimi sei giorni identificheremo quel dono e cominceremo a lavorare in modo che possiate condividerlo con il mondo!

A domani,

PAUL MCKENNA

P.S. Vi piacerebbe essere capaci di provare qualsiasi sentimento ogni volta che desiderate provarlo?

Domani vi insegnerò come essere padroni delle emozioni e della mente; imparerete come il vostro stato fisico e mentale, le vostre emozioni influenzino ogni aspetto della vostra vita...

Secondo giorno

LA MENTE: ISTRUZIONI PER L'USO

Domina le tue emozioni e libera le tue potenzialità

• • • Prima di cominciare:

Fate una breve pausa e ripetete l'esercizio del primo giorno « Riprogrammare l'immagine di sé »:

1. Rilassatevi e respirate profondamente. Mano a mano che i muscoli si rilassano, sarà sempre più facile liberare l'immaginazione.
2. Adesso immaginate di avere davanti una copia di voi stessi: è la più bella immagine di voi che riuscite ad avere, il vostro autentico « io ».
3. Abbandonatevi alla sensazione di completa felicità in compagnia di questo vero Io. Osservatene il portamento, il modo di respirare, di sorridere, di camminare e di parlare. Osservate come parla con gli altri, come affronta i problemi e come persegue i propri obiettivi.
4. A questo punto fate un passo avanti e riunitevi a questo vero Io. Guardate attraverso i suoi occhi, ascoltate con le sue orecchie, sentite come è bello vivere la vita secondo la vostra vera personalità!
5. Concludete la sessione dedicando un minuto a sognare a occhi aperti su come la vostra vita cambierà mano a mano che vivrete in modo più autentico. Potete immaginarvi di vivere autenticamente qualsiasi situazione del passato, del presente e del futuro.

DUE MONACI STAVANO ATTRAVERSANDO una foresta quando si imbatterono in una bellissima cortigiana presso le sponde di un torrente in piena. Poiché avevano fatto voto di castità, il monaco più giovane ignorò la donna e attraversò velocemente il torrente.

Intuendo che la bellissima donna non sarebbe riuscita ad attraversare il torrente da sola, il monaco più anziano la prese tra le braccia e la portò sulla riva opposta. Raggiuntala, la posò a terra con delicatezza. Quella ringraziò con un sorriso e i due monaci proseguirono il loro cammino.

Il giovane monaco non disse nulla, ma fremeva continuando a rivedere nella mente l'accaduto.

« Come aveva potuto? » pensava tra sé e sé, pieno di rabbia. « Il nostro voto di castità non significa niente per lui? » Quanto più ripensava a quello che aveva visto, tanto più la rabbia gli cresceva dentro e tanto più forti gli risuonavano nella mente le sue argomentazioni: « Caspita! Se avessi fatto io una cosa del genere, sarei stato cacciato dall'ordine. È disgustoso. È vero che sono monaco da meno tempo di lui, ma so distinguere il bene dal male ».

Alzò lo sguardo verso il monaco più anziano per vedere se almeno stesse mostrando rimorso per quello che aveva fatto, ma l'uomo sembrava più sereno e in pace che mai.

A un certo punto il giovane monaco non seppe più trattenersi.

« Come hai potuto fare una cosa del genere? » domandò. « Come hai potuto anche solo guardare quella donna, per non parlare del fatto che l'hai presa in braccio? Hai dimenticato il voto di castità? »

Il vecchio monaco sembrò sorpreso, poi sorrise guardandolo con gentilezza.

« Io non la sto più portando con me, fratello. Tu sì? »

Il percorso dei mille metri

Vi siete mai chiesti perché alcuni atleti o persone di spettacolo sembrano risvegliarsi improvvisamente quando arriva il momento di entrare in azione?

Quando Elvis Presley arrivava sul luogo del concerto, faceva piazzare la sua roulotte-camerino precisamente a mille metri dal palco. Indipendentemente dallo stato d'animo in cui si trovasse al momento di uscire dal camerino, la passeggiata di mille metri lo faceva entrare in uno stato mentale di sicurezza e gli conferiva un carisma così tangibile che la gente avvertiva la sua presenza e cominciava ad acclamarlo ancora prima che entrasse.

Oggi sto per rivelarvi il segreto di come padroneggiare le emozioni; sto per accompagnarvi in una serie di esercizi che vi consentiranno di accostarvi a qualsiasi impresa con sicurezza e forza carismatica. Imparerete i principi su cui si fonda ogni stato emotivo e a provare in un istante le emozioni che desiderate provare. Infine vi insegnerò anche la tecnica che mi ha aiutato a dare una svolta alla mia vita quando ho imboccato la via del dominio di sé.

Tuttavia, per essere padroni delle proprie emozioni, occorre anzitutto capire che cosa sono e come funzionano...

Che cos'è uno stato emotivo?

Vi è mai capitato di essere testimoni di un fatto insieme a un'altra persona e di scoprire poi che l'altro ha vissuto quell'esperienza in modo totalmente diverso dal vostro? Come è possibile che due persone si trovino nello stesso

posto, nello stesso momento, eppure sperimentino le cose in modo così diverso?

Ancora: consideriamo, ad esempio, le altezze. Ci sono persone che non riescono nemmeno a salire su una scala, mentre altre si divertono a scalare montagne o a lanciarsi da un aereo a 10.000 metri d'altezza.

La differenza deriva dallo stato emotivo in cui vi trovate in quel momento: amore, rabbia, sicurezza, paura, apatia, curiosità sono tutti stati emotivi. Durante il giorno entrate e uscite continuamente da queste condizioni, ciascuna è individuale e unica per voi come un'impronta digitale.

Lo stato emotivo può essere definito come « la somma totale di tutti i processi neurologici che si verificano in un individuo in un dato momento ». In parole più semplici lo stato emotivo è l'umore in cui vi trovate in un dato momento.

Avrete tutti sperimentato momenti difficili caratterizzati da depressione, rabbia, paura. Similmente, ci sono stati momenti in cui avete provato una sensazione di positività, caratterizzati invece da sicurezza, ottimismo, gioia, determinazione. Questo è importante perché:

Ogni comportamento umano è il risultato di uno stato emotivo.

Tutte le cose belle che avete fatto o avete visto fare ad altri sono il risultato dello stato emotivo in cui voi o quelle persone si trovavano in quel dato momento.

Oggi imparerete come programmare la mente per attivare gli stati emotivi che desiderate nelle situazioni in cui volete sperimentarli!

Da dove vengono i sentimenti?

In apparenza, ciò che l'individuo prova in un determinato momento è il risultato degli eventi esterni. Accade qualcosa e voi reagite cambiando automaticamente lo stato emotivo. Ad esempio, provate a pensare a una persona da cui siete fortemente attratti. Adesso immaginate che quella persona sia entrata nella stanza dietro di voi. Se reagite come fa la maggioranza delle persone, il vostro stato emotivo ora è cambiato!

La maggior parte degli individui è del tutto all'oscuro di come siano essi stessi a creare queste sensazioni di momento in momento. La realtà è che nello spazio temporale tra l'evento e la reazione si verifica un preciso processo al nostro interno.

La fisiologia

Uno dei modi in cui l'individuo influenza continuamente il proprio stato è attraverso l'uso del corpo. I cambiamenti nella postura, nella respirazione, nella tensione muscolare e nella mimica facciale influenzano sia il modo di sentire sia il comportamento. Usando il vostro corpo in modo diverso, avrete un'esperienza completamente diversa dell'essere vivi.

Ad esempio, pensate per qualche momento a una situazione in cui vi siete sentiti particolarmente nervosi, che so, prima di fare una presentazione sul luogo di lavoro, o prima di fare una domanda particolarmente difficile a una persona a cui tenete molto.

STOP!

Dovunque vi troviate, piantate i piedi saldamente a terra, tirate indietro le spalle, stampatevi in viso un bel sorriso e fate un bel respiro. Ora pensate a quella situazione spiacevole senza cambiare postura: spalle tirate indietro, piedi piantati per terra e un bel sorriso!

Se avete fatto quello che vi ho appena chiesto, vi sarete probabilmente già resi conto che o le vostre sensazioni riguardo alla situazione sono cambiate o che non vi riesce più di vederla allo stesso modo.

La tensione o il rilassamento muscolare, la respirazione e la postura influenzano lo stato emotivo. Se il corpo è teso, produce sostanze chimiche diverse rispetto a quando è rilassato, perciò ovviamente proverete sensazioni diverse e penserete in modo diverso.

Le rappresentazioni interne

L'altro fattore chiave, che determina quel che provate di momento in momento, sono le immagini che create con la vostra immaginazione e i dialoghi interni che avete con voi stessi. Queste immagini, questi suoni vengono definiti rappresentazioni interne e non sono nient'altro che questo: rappresentazioni della realtà, non la realtà stessa.

> *« Non vediamo le cose come esse sono, bensì come siamo noi. »*
>
> ANAÏS NIN

Le vostre rappresentazioni interne della realtà sono solo vostre, un modo personale di vedere il mondo. Sono la vostra mappa della realtà ma, come ogni mappa, sono incomplete e piene di generalizzazioni, cancellature, storture.

Questo è il motivo per cui due persone possono assistere allo stesso evento e tuttavia viverlo in modo assolutamente diverso. Per usare le parole del padre della linguistica moderna, il conte Alfred Korzybski: « La mappa non è il territorio ».

I film mentali

Secondo la mia esperienza, *chiunque* ha la capacità di visualizzare. Se volete fare una prova, rispondete a queste domande:

1. Che aspetto ha il portone di casa vostra? Di che colore è? Da che parte è la maniglia?
2. Qual è stata la prima auto che avete guidato? Che aspetto aveva? Di che colore era?

Per dare una risposta a queste domande, avete dovuto far ricorso all'immaginazione e creare delle immagini. Ora, per il 99 per cento della gente queste immagini non saranno perfette come fotografie, e questa è una cosa positiva. Se fossero nitide come quella che vedete nel mondo reale, non sareste in grado di distinguere tra le due!

Nello stesso modo, avete la capacità di parlare a voi stessi e di creare dei suoni nella mente. Talvolta questa abilità può sollevarvi il morale. Ad esempio, provate a pensare a una canzone che vi piace oppure al vostro brano musicale preferito; ancora, cercate di ricordare il rumore del mare oppure la voce di qualcuno che amate mentre vi fa una lode sincera.

D'altra parte, vi è mai capitato di avere una discussione con qualcuno e di ritrovarvi a ore di distanza a ripetere mentalmente le brutte cose che vi sono state dette e che vi fanno stare male?

Facciamo un esperimento...

Immaginate di essere stati invitati a una festa. Visua-

lizzatevi l'immagine di voi nella cucina della casa, impacciati: intorno a voi non c'è nessuno che conoscete; in sottofondo sta suonando, a tutto volume, musica che non vi piace.

In una scala da 1 a 10, quanto desiderate andare a quella festa?

Adesso immaginatevi a vostro agio e sicuri di voi stessi, circondati da persone simpatiche che provano piacere a trascorrere del tempo con voi. Nello sfondo sentite la vostra musica preferita suonare al volume giusto.

In una scala da 1 a 10, quanto vi interessa la festa adesso?

Se avete sperimentato sensazioni diverse in relazione a questi due scenari, saprete riconoscere come la qualità delle vostre rappresentazioni interne potrà largamente influenzare la qualità della vostra vita. Tuttavia troppe sono le persone che esercitano più controllo sui film che vedono al cinema che su quelli che si fanno nella mente.

Questo è un esempio di come la vostra mente può dominare voi, anziché essere voi a dominare la vostra mente.

Recentemente ho seguito una rockstar che aveva paura di volare. Abbiamo fatto un passo indietro e abbiamo preso in esame la sequenza dei suoni e delle immagini che questa persona si creava mentalmente quando pensava al volo. A questo punto fu facile comprendere come in pochi secondi si facesse prendere da un sentimento di paura così intenso.

Al solo pensiero di andare all'aeroporto lui si rivedeva davanti tutta la scena del check-in e diceva a se stesso: « Sarà una brutta esperienza! » Poi si vedeva salire sull'aereo; non appena il portellone si richiudeva, si diceva: « Non riesco a uscire! » Immaginava l'aereo che decollava e la cabina riempirsi di fumo, con tutti che gridavano mentre l'apparecchio si schiantava al suolo in una palla

di fuoco; e poi la figlia più piccola seduta a casa che chiedeva: « Dov'è papà? »

Ora, non so cosa ne pensate voi, ma questo è un film horror: guardarlo anche solo una volta è abbastanza per spaventare chiunque, e lui se lo rivedeva nella mente di continuo. Ogni volta che lo vedeva si sentiva peggio, e peggio si sentiva, più spaventoso diventava il film!

Per quanto mi riguarda, non solo non ho paura di volare, ma addirittura mi piace.

Quando so che sto per prendere un aereo, penso a dove arriverò e alle persone che incontrerò. Dico a me stesso con entusiasmo: « Sarà un'esperienza piacevole! » Poi mi vedo seduto comodo e rilassato, nessun telefono che squilla, un bel pranzo, un film divertente e, ovviamente, le hostess!

Quando la rockstar imparò a modificare il suo film mentale, migliorò il suo atteggiamento verso il volo. In breve tempo si era ricondizionato al punto che non vedeva l'ora di iniziare il nuovo tour. La morale della storia è questa:

Quando comincerete a cambiare le immagini e i suoni della vostra mente, anche voi eserciterete un controllo consapevole sulla vostra vita.

Facciamo un altro esperimento.

Pensate a qualcuno che vi infastidisce, oppure a una persona la cui compagnia vi stressa solo al pensiero: cercate di ricordarne il viso. Ora, mentre la vedete con l'immaginazione, chiedetevi:

- È un'immagine a colori o in bianco e nero?
- La vedete a sinistra, a destra oppure proprio davanti a voi?
- È grande o piccola?
- Chiara o scura?
- Ferma oppure in movimento?

Adesso giochiamo un po' con la rappresentazione mentale della persona. Provate ciascuna di queste modifiche e guardate che cosa succede:

● ● ● I film mentali

1. Se l'immagine della persona è in movimento, fate un fermo immagine.
2. Se c'è qualche colore, cancellatelo finché l'immagine non appaia come una vecchia foto in bianco e nero.
3. Restringete l'immagine fino a farla diventare minuscola.
4. Spostatela, allontanatela da voi.
5. Immaginate quella persona con un naso da clown, capelli rosa e le orecchie di Topolino.
6. Immaginate il suono della sua voce. Poi alteratelo dandogli un tono profondo, sexy. Cambiatelo di nuovo dandogli una vocina stridula da topino.

Apportando questi cambiamenti alle vostre rappresentazioni interne, riprogrammerete il vostro modo di sentire. Ripensate alla persona in questo modo nuovo... adesso in che luce la vedete? È molto probabile che non scateni più quella risposta carica di stress. E non solo, quasi certamente adesso provate sensazioni diverse, ma le proverete anche la prossima volta che la incontrerete, il che farà in modo che anche lei reagisca a voi in modo diverso dal solito, cambiando in meglio la dinamica del vostro rapporto.

Il principio generale a cui stiamo lavorando è il seguente:

Le immagini che sono più grandi, più luminose e più nitide hanno un'intensità emotiva maggiore di quelle che sono più spente, più velate e più lontane.

Ora scopriremo quale incredibile differenza ci sia tra il trovarsi dentro e fuori da un ricordo. Ecco un'altra tecnica per controllare la mente, chiamata « dissociazione »:

1. Pensate a un ricordo *leggermente* stressante o sgradevole.
2. Mentre osservate l'immagine o le immagini che vi vengono alla mente, uscite da voi stessi in modo da vedervi di spalle. Allontanatevi mentalmente da quell'immagine il più possibile e uscitene in modo da vedervi in lontananza, dentro di essa. Questo processo di dissociazione riduce l'intensità dei sentimenti che l'immagine creava.

Adesso facciamo l'opposto ed entriamo in un'immagine positiva. Questa tecnica si chiama « associazione »:

1. Pensate a un momento della vostra vita in cui vi si siete sentiti molto bene e ancora una volta lasciate che un'immagine si presenti alla mente.
2. Questa volta entrate nell'immagine vedendo tutto con i vostri occhi, sentendo con le vostre orecchie, provando una sensazione di benessere fisico.
3. Ingrandite l'immagine, intensificate i suoni e le sensazioni che provate.

È facile: per ridurre l'intensità uscite dall'immagine e allontanatevi; per aumentarne l'intensità, entratevi dentro e ingigantitela.

Recentemente sono andato a una cena ed ero seduto accanto a una signora che mi raccontava di avere problemi ad addormentarsi, e questo da quando era stata coinvolta in un incidente in moto. Quando le chiesi di ricordare che cosa la facesse stare così male, descrisse l'orrore della scena dell'incidente come se lo stesse rivivendo. Era chiaro che stava ricordando quello che le era successo da *dentro* l'immagine (associazione).

Le chiesi semplicemente di uscire dal ricordo (dissociazione) finché non fosse riuscita a vedere se stessa di spalle mentre allontanava l'immagine e la trasformava in bianco e nero. Immediatamente il viso le si fece più disteso e i muscoli si rilassarono. Le dissi che se le fosse capitato di pensare all'incidente nel futuro, doveva farlo solo dissociando. Due settimane più tardi mi chiamò per dire che dormiva benissimo e si sentiva molto meglio.

Ecco un semplice schema che potete usare come riferimento:

Per attenuare esperienze sgradevoli o stressanti:	**Per potenziare esperienze positive o utili:**
• Uscite dall'immagine (dissociate) • Fermate l'immagine • Rimpicciolite e allontanate l'immagine • Vedetela in bianco e nero, opaca o sfuocata E • Allontanate i suoni, smorzateli, abbassateli	• Entrate nell'immagine (associate) • Trasformate quell'immagine in un film • Ingranditela e avvicinatela • Intensificate i colori, aumentate luminosità e definizione E • Avvicinate i suoni, potenziateli, aumentate il volume (a meno che non si tratti di un'esperienza di pace e di tranquillità)

La forza delle rappresentazioni interne può addirittura trasformare un perdente in un vincente. Qualche anno fa venne da me un campione olimpionico che stava vivendo una crisi di perdita di sicurezza. Lo psicologo sportivo gli aveva detto di visualizzare la vincita della gara quante più volte poteva durante il giorno.

Nonostante lo avesse fatto per centinaia di volte, non si sentiva affatto più sicuro di sé; al contrario, ora era anche preoccupato per altri due avversari. Quando gli chiesi *come* immaginasse la sua vittoria, scoprii che si dissociava dall'esperienza, rimanendo fuori dal quadro. Sostanzialmente stava dicendo al suo cervello che la vittoria era per qualcun altro.

Quando poi gli chiesi di pensare agli avversari che lo preoccupavano, scoprii che si creava immagini grandi e luminose di loro, vedendoli forti e sicuri di sé. Gli diedi un semplice suggerimento: entrare nell'immagine della vittoria (associare) e nello stesso tempo prendere quella degli avversari e rimpicciolirla fino a farla diventare minuscola e in bianco e nero. Si esercitò per un po' finché non riuscì a farlo automaticamente. Il giorno seguente batté il suo record personale.

In breve:

Le sensazioni che provate di momento in momento sono il risultato diretto del modo in cui utilizzate il corpo e delle immagini e dei suoni che create nella mente.

Ora che sapete come influenzare il vostro stato, non dovete mettervi alla mercé di altri o delle circostanze per sentirvi in un certo modo. Assumendo il controllo delle vostre immagini mentali, delle cose che vi dite (e di come le dite) e del modo in cui usate il corpo, potete decidere come volete sentirvi in qualsiasi situazione.

Il critico interiore

Nulla può smontarvi più rapidamente di qualche osservazione critica fatta dalla persona sbagliata nel momento sbagliato. E il peggior critico che potrete mai incontrare è quello che vive all'interno della vostra mente. Il modo in cui parlate a voi stessi ha un profondo impatto sul vostro stato emotivo.

«La voce dentro la tua testa non è la voce di Dio. Semplicemente pensa di esserlo.»
CHERI HUBER

Ad esempio, quando commettete un errore, pensate al tono di voce che usate quando vi rivolgete a voi stessi. Dite: « Oh, bene, un'altra esperienza che mi ha fatto imparare qualcosa! », oppure qualcosa come: « Stupido, idiota, questa volta hai combinato proprio un bel pasticcio! » oppure « Ma quando imparerai? »

Cercate di ricordare un'occasione in cui avete commesso un grosso errore e ripensate al tono che avete usato con voi stessi. Com'è? Critico, arrabbiato, sarcastico o rassegnato?

Molti presumono che il semplice fatto di sentire una voce interiore implichi di doverla ascoltare. Le critiche, però, devono essere costruttive: se quella voce interiore non vi incoraggia, fate questo semplice esperimento...

• • • Il critico interiore

1. Fermatevi per un momento e rivolgetevi a voi stessi usando quella voce critica: ditevi tutte quelle brutte cose in quel tono sgradevole.
2. Adesso stabilite da dove viene quella voce. Sembra nascere da dentro la testa o venire da fuori? È davanti a voi, di fianco o di dietro?

3. Allungate il braccio sollevando il pollice.
4. Dovunque fosse la voce critica, fatele percorrere il braccio fino alla punta del pollice, in modo che adesso vi parli da lì.
5. Successivamente fatela parlare più lentamente e cambiare tono. Fatele assumere un tono sexy, oppure aumentate la velocità sino a farla sembrare la voce di Topolino.

Sembra molto meno minacciosa, no?

Ora, anche se è facile cambiare quella voce interiore, è molto importante ricordare che la sua funzione è positiva: impedirvi di commettere errori e aiutarvi a fare meglio. In ogni caso, una critica, per essere utile, deve essere costruttiva.

Immaginate di voler aiutare un bambino a imparare qualcosa di nuovo. Se lo rimproveraste di continuo, ogni volta che sbaglia, dicendogli che è un incapace, ben presto perderebbe la sicurezza di sé. Al contrario, se usate un tono incoraggiante e gli fate vedere dove sbaglia, o magari un modo migliore di fare le cose, otterrete risultati totalmente diversi.

Adesso adottate questo approccio con voi stessi:

1. Pensate a un'occasione in cui avete commesso un errore e vi siete criticati aspramente. Ricordate esattamente quello che vi siete detti.
2. Adesso domandatevi: « Come potrei far arrivare lo stesso messaggio, ma incoraggiandomi? »
3. Vedetevi entrare dentro voi stessi all'epoca in cui avete commesso l'errore. Questa volta criticatevi in modo costruttivo.

Nei prossimi giorni fate molta attenzione al modo in cui vi parlate. Lavorate sul tono di voce e sul contenuto del messaggio finché non vi sentite meglio.

Il punto è il seguente:

Avete il potere di scegliere. Il controllo è *vostro*.

Come provare ciò che volete, quando volete

Se è meraviglioso poter cambiare il proprio stato emotivo da un momento all'altro, è ancora più utile riuscire a sentirsi adeguati in tutte quelle situazioni che richiedono il meglio da voi: i campioni che partecipano alle Olimpiadi non si allenano per quattro anni « sperando » di sentirsi bene quel giorno. Programmano mente e corpo per entrare « automaticamente » in una condizione ottimale quando è più importante farlo, al momento della gara.

Per farvi sperimentare come si programma corpo e mente per il successo, vi insegnerò due semplici esercizi che potenzieranno la vostra sicurezza in ogni situazione. Potete ritornare a questa sezione in ogni momento e sostituire qualsiasi sentimento desideriate.

Quanto più vi eserciterete, tanto più avrete la certezza di acquisire sicurezza con il ritmo che più vi si confà.

Che voi proviate questa sensazione di maggiore sicurezza immediatamente, oppure per gradi mano a mano che vi esercitate, non ha alcuna importanza. Ad esempio, ho visto persone tremare per il nervosismo e superare la paura facilmente nel giro di qualche minuto; ho anche visto individui paralizzati dal terrore del palcoscenico riprendersi gradatamente fino al punto di poter parlare in pubblico come se non avessero fatto altro nella vita.

Cominciamo. Anzitutto leggete tutta la procedura in modo da capire bene ogni passaggio e poi buttatevi!

••• Il potenziatore di sicurezza istantaneo

1. Tenete la testa alta sulle spalle, ma in una posizione che sia comoda e rilassata. Lasciate che la spina dorsale vi sostenga. Immaginate che un filo d'oro vi corra verticalmente lungo la spina dorsale e su verso il cielo: immaginate che quel filo vi sostenga. Rilassatevi: non correte pericolo, perché il filo vi sostiene. Questa posizione eretta e rilassata è propria di chi è sicuro di sé e ben presto diventerà naturale come respirare.
2. Adesso pensate a un'occasione in cui vi siete sentiti assolutamente sicuri. Ritornate a quel momento, cercate di vedere ciò che vedevate, di udire ciò che udivate, di sentirvi bene come allora. (Se non vi viene in mente un'occasione specifica, immaginate semplicemente quanto migliore sarebbe la vostra vita se provaste questa totale sicurezza, se aveste la forza, le energie e la fiducia in voi stessi che vi serve.)
3. Ora fate diventare i colori più luminosi e più intensi, ogni suono più forte, e lasciate che questa sensazione di sicurezza aumenti.
4. Cercate di determinare in che punto del corpo la sensazione si fa sentire più forte: datele un colore ed estendetelo a tutto il corpo, dalla punta dei capelli a quella dei piedi. Raddoppiate l'intensità del colore. Raddoppiatela ancora!
5. Ripetete i punti da 2 a 4 almeno cinque volte. Di nuovo visualizzate, con forza e con ricchezza di dettagli, l'evento in cui vi siete sentiti sicuri. Potete usare sempre la stessa esperienza oppure sceglierne una diversa ogni volta.

L'« interruttore » della sicurezza

Adesso che sapete come sentirvi più sicuri a comando, non vorreste avere un « interruttore » che vi consenta di attivare quella sensazione quando serve?

Alla fine del '900, uno scienziato russo di nome Pavlov condusse una serie di famosi esperimenti in base ai quali offriva del cibo ai suoi cani e nello stesso tempo suonava un campanello. Ripetuta la cosa parecchie volte, il cane associava il campanello al cibo: nel giro di breve tempo, bastava il semplice suono perché il cane cominciasse a sbavare. Si era creata un'associazione tra il campanello e l'ora del pasto. Non c'era connessione logica tra i due avvenimenti, ma attraverso la ripetizione costante si era creata una connessione neurologica nella mente degli animali.

La spiegazione scientifica è semplice: il cervello è una massa di milioni di vie neuronali e ogni idea o ogni ricordo si muove lungo un proprio percorso. Ogni volta che l'individuo fa qualcosa di nuovo, crea un nuovo percorso grazie al quale può facilmente accedere di nuovo a quell'esperienza. Ogni volta che ripetete un determinato comportamento, rafforzate la connessione nervosa ad esso associata, così come quando si ripercorre un sentiero attraverso un campo esso diventa via via più marcato.

La ricerca ha dimostrato che queste vie neuronali diventano materialmente più grandi attraverso la ripetizione di un determinato comportamento. Ecco in che modo la gente si « connette permanentemente » a certi comportamenti automatici quali il fumare e il mangiare in modo eccessivo. È possibile utilizzare quello stesso schema mentale per delineare connessioni orientate verso il successo e la felicità e per creare associazioni che vi permettano di « attivare » determinati sentimenti quando lo volete.

Anni fa, ricordo, collaborai con un importante promoter il quale prenotò il più grande teatro di Londra per il mio spettacolo di ipnosi dal vivo. Non mi ero mai esibito in un posto del genere e la prima volta che mi ritrovai su quel palcoscenico, qualche giorno prima dello show, vidi quell'enorme platea vuota e cominciai a provare una stretta allo stomaco.

Per « attivare » quel livello di sicurezza che sapevo essermi necessario per esibirmi al meglio, feci lo stesso esercizio che state per fare voi. Creai un'associazione tra la sensazione di sicurezza e un semplice gesto e immaginai l'evento svolgersi a meraviglia.

La sera dello spettacolo non sapevo come mi sarei sentito quando fossi stato sotto gli occhi del pubblico. E invece, nel momento in cui uscii sul palcoscenico fu come se un velo di calma fosse sceso su di me, il che mi permise di esibirmi in modo perfetto. Nonostante le inevitabili difficoltà che mi si presentavano, mi sentivo così tranquillo e padrone della situazione da affrontarla senza la minima difficoltà.

Ora vi insegnerò come acquisire uno stato emotivo decisamente positivo. Ogni volta che sperimentate una sensazione particolarmente buona, premete il pollice e il medio di una mano e create un'associazione tra sensazione di sicurezza e questo gesto. Nel tempo, questo diventerà il vostro « interruttore » della sicurezza e vi permetterà di attivare uno stato di sicurezza a comando.

Ecco il metodo, precisamente quello che adotto io. Anche in questo caso, prima di attivarvi, leggete l'intera sequenza in modo da conoscerne ciascuna fase...

••• L'interruttore della sicurezza

1. Pensate a un'occasione in cui vi siete sentiti molto, ma molto sicuri di voi. Ritornate a quel momento – cercate di vedere quello che vedevate, di sentire quello che sentivate, di provare la stessa sensazione di benessere. (Se non vi viene in mente un episodio particolare, immaginate quanto migliore sarebbe la vostra vita se foste sicuri di voi, se aveste la forza, le energie e la fiducia che vi servono!)
2. Mentre vi abbandonate a questo ricordo, rendete i colori più luminosi e più vivi, i suoni più forti e ogni sensazione più intensa.
3. Mentre provate queste sensazioni positive, premete il pollice e il medio di una mano.
4. Ora premete il pollice e il medio e rivivete quella bella sensazione.
5. Ripetete le fasi 1-4 parecchie volte con ricordi positivi diversi finché il semplice premere le due dita vi porterà a rivivere quelle belle sensazioni.
6. Sempre tenendo premuti il pollice e il medio, pensate a una situazione in cui desiderate sentirvi più sicuri. Immaginate che le cose vadano perfettamente, esattamente come voi desiderate. Vedete quello che vedrete, sentite quello che sentirete, provate la sensazione positiva che proverete.

Esercitatevi ogni giorno. La mente è molto sensibile: sentendovi più sicuri di voi nel vivere quegli scenari con l'immaginazione, vi sentirete più sicuri quando essi si verificheranno nella vita reale. Ogni volta che vi sentite in difficoltà, basterà che premiate l'« interruttore » premendo il pollice contro il medio, che vi concentriate per qualche momento e che entriate in quella condizione interiore di sicurezza!

Il segreto del carisma

Tutti noi conosciamo qualcuno che sembra possedere una sorta di qualità magica: quando quella persona entra in una stanza, la illumina e attira gli altri. Non sto parlando di chi è l'anima della festa, ma semplicemente di chi ha un qualcosa che lo rende misteriosamente attraente. Molte star di Hollywood non sono attori brillanti, ma emanano un che da dentro che attrae la maggior parte della gente. Questa è la qualità che chiamiamo carisma.

La persona carismatica si sente a proprio agio con se stessa. Dato che è contenta di sé non cerca disperatamente l'approvazione degli altri, né cerca di manipolarli per cercare di piacere. Paradossalmente, è questo ad attrarci.

Adesso vi farò mettere in pratica due delle mie tecniche preferite per farvi sentire più soddisfatti e in pace con voi stessi, più carismatici verso gli altri.

••• Gli occhi dell'amore

1. Se potete, chiudete gli occhi e pensate a una persona che vi ama o vi apprezza molto. Cercate di ricordarne l'aspetto e immaginatela in piedi davanti a voi adesso.
2. Lentamente uscite dal vostro corpo ed entrate in quello della persona che vi vuole bene. Guardate attraverso i suoi occhi, udite attraverso le sue orecchie, avvertite l'amore e i buoni sentimenti che prova mentre vi guardate. Cercate di capire bene che cosa ama e apprezza in voi. Riconoscete e prendete atto di quelle belle qualità che forse non avevate apprezzato in voi sino ad ora.
3. Rientrate nel vostro corpo e per qualche istante assaporate quella bella sensazione di sapere che siete amati e apprezzati esattamente come siete.

La tecnica che sto per illustrare è ottima per farvi sentire più attraenti come persona ed è stata ideata dal mio collega Michael Breen. Per metterla in atto, vi servirà uno specchio. Creerete un'associazione tra la vostra immagine riflessa e i molti complimenti che avete ricevuto nel corso del tempo.

Uno dei motivi per cui questa tecnica funziona così bene è che tutti riceviamo complimenti e lodi di tanto in tanto. Certe volte possono sembrare banali, come ad esempio: « Ehi, oggi hai un ottimo aspetto! » oppure « Il mio amico pensa che sei fantastica! » Altre volte potrebbe trattarsi di complimenti più importanti, come: « Sai quante persone ti stimano? » oppure « Grazie per come sei e per quello che fai ».

Una lode sincera e positiva, specialmente quella che forse non avete saputo cogliere o percepire nel momento in cui è stata espressa, può essere preziosa per imparare ad apprezzare pienamente le vostre qualità e accrescere il rispetto per voi stessi, adesso.

••• Che cosa c'è di buono in me

1. In piedi davanti a uno specchio con gli occhi chiusi, ripensate a un'occasione in cui vi è stato fatto un complimento da qualcuno che rispettate o di cui vi fidate. Rivivete l'esperienza in ogni suo dettaglio.
2. Mentre ricordate l'elogio e la sincerità della persona che lo ha espresso, concentratevi sui vostri sentimenti di fiducia e considerazione per quella persona.
3. Quando essi avranno raggiunto la massima intensità, aprite gli occhi e guardate nello specchio. Consentitevi di vedere quello che l'altro ha visto e capire che sensazione dà.
4. Quando vi sentirete bene con voi stessi, premete pollice e medio. Lasciate che il sentimento di amore e rispetto per voi stessi si aggiunga a quello di sicurezza che è già presente.

Ricordate di ricorrere a questa tecnica ogni giorno e non siate sorpresi di quanta sicurezza e carisma acquisirete. Mano a mano che, giorno dopo giorno, la vostra sicurezza aumenterà, vi ritroverete a fare con naturalezza cose che in passato potevate solo sognare di fare!

Sviluppare l'intelligenza emotiva

Bene, ci stiamo avvicinando alla conclusione di una delle lezioni più importanti che mai imparerete. Avete visto come potete cambiare i sentimenti che provate modificando il modo di utilizzare il corpo, il modo di parlare a voi stessi, e le immagini che vi create nella mente. Ciò significa forse che non proverete mai più rabbia, tristezza o paura?

Be', in qualche caso, per qualcuno potrebbe essere così semplice, ma per la maggior parte degli individui c'è un altro aspetto della vita emotiva che deve essere preso in considerazione.

Lavorando con i vostri sentimenti, imparerete a utilizzare al meglio la vostra intelligenza emotiva. Le emozioni consentono di accedere a tutto un mondo di conoscenze e di intuizioni.

Un'emozione è un po' come se qualcuno bussasse alla vostra porta per consegnare un messaggio. Se questo è urgente, sentirete bussare forte. Se è molto urgente, sentirete bussare molto forte. Se non rispondete, busserà sempre più forte finché non aprirete: a quel punto il messaggio verrà consegnato. Non appena ne capirete anche solo una parte, esso vi aiuterà a capire voi stessi. Sarete cambiati e l'emozione avrà svolto il suo compito.

Ciò non significa che ogni emozione sia immediatamente una guida infallibile all'azione. Tutt'altro. Per riuscire a comprenderle, dovete lavorarci su. Dovete ricor-

dare che l'uomo sperimenta una gamma enorme di sentimenti, una gamma ampia quasi come quella dei suoi pensieri. Alcuni di essi sono banali e privi di significato, altri significativi e importanti. Lo stesso vale per i sentimenti. Alcuni sono poco importanti, altri profondi.

Purtroppo da trecento anni la cultura occidentale sottovaluta le emozioni. Più precisamente, gran parte delle culture occidentali attribuiscono grande importanza alla soppressione e alla capacità di ignorare le reazioni emotive. Tuttavia, imparare a gestire le emozioni e a comprenderle è una componente fondamentale del crescere, così come imparare a utilizzare la mente per pensare chiaramente, oppure usare le mani per scrivere o per costruire le cose.

A questo punto, forse vi chiederete: come posso distinguere tra le emozioni che sono semplici reazioni alle immagini che mi creo mentalmente e quelle che recano un messaggio importante da cui devo imparare qualcosa?

La risposta è semplice. Se un'emozione è poco importante, o non più rilevante per la vostra esistenza, essa svanirà quando cambierete le immagini mentali. Se essa è importante e si lega a una situazione reale e attuale da cui dovete trarre un insegnamento, essa si ripresenterà più e più volte. In questo caso, quando essa si presenta, dovete ascoltarla e imparare da essa. E per capire come farlo, continuate a leggere...

Il digiuno della negatività

La tecnica finale di oggi è una delle più efficaci qui descritte e tutti possono trarne vantaggio. Ho cominciato a utilizzarla nel 1990 e quasi immediatamente ho notato un notevole aumento della mia sicurezza e della mia capacità di risolvere problemi e di raggiungere i miei obiettivi.

Ho già spiegato che quanto più spesso ripetete uno schema di comportamento, tanto più forte esso diventa. Se per anni vi abbandonate alla negatività, vi programmate ad essere negativi.

Per il resto della settimana interromperete questo schema di comportamento. Farete digiuno di negatività e vi riprogrammerete per essere più positivi. Non limitatevi a leggere queste istruzioni, VIVETELE PER UNA SETTIMANA. Questo sistema riscriverà il software della vostra mente, una tecnica che vi sarà utile per il resto della vita!

Ecco come funziona:

La prossima settimana, ogni volta che qualcosa vi fa stare male, *qualsiasi cosa*, lasciate perdere quello che state facendo (purché non sia rischioso) e seguite questi cinque semplici punti...

• • • Il digiuno della negatività

1. Chiedetevi che cosa vi fa stare male e prendete nota dell'immagine, del suono o della parola che vi viene in mente.

Ricordate, le vostre emozioni sono come segnali che vi fanno capire quando dovete fare più attenzione a certi aspetti della vostra vita. Ogni sensazione corporea è legata a un'immagine interna, a un suono oppure alle parole che vi dite nella mente.

2. Ascoltate il messaggio o l'intenzione positiva dell'emozione.

Le emozioni negative sono semplici messaggeri inviati dalla mente e dal corpo per dirvi che è ora di fare attenzione a qualcosa. Ad esempio, se qualcosa mi preoccupa e io mi fermo e cerco di capire cos'è, mi si potrebbe presentare alla

mente l'immagine di un meeting imminente. La mia mente sta cercando di mettermi in guardia su cose che potrebbero andare male e così si assicura che io sia ben preparato.

3. Agite seguendo il messaggio!
Per continuare con l'esempio precedente, io potrei compilare una lista di tutte le cose che posso fare per impedire a quei problemi di manifestarsi e attivarmi almeno su uno di essi.

4. Zittire il messaggero.
È un po' come riattaccare il telefono o resettare l'allarme antincendio. Dopo avere ascoltato l'avvertimento della mia mente, elimino ogni colore dall'immagine, la rimpicciolisco fino a darle le dimensioni di un francobollo e la allontano da me. Se l'immagine si ripresenta, questo avviene perché c'è ancora qualcosa di cui dovete tenere conto, perciò scoprite di che si tratta.

5. Programmate il futuro che desiderate.
Infine, immaginate che gli eventi si svolgano esattamente come desiderate. Nell'esempio del mio meeting, mi faccio un film mentale, a tinte vivaci e con immagini grandi, lo vedo andare perfettamente e lo seguo fino a vederlo concludersi felicemente.

Adesso provate voi ...

1. Pensate a qualcosa che vi fa stare male e individuate quale immagine vi si presenta alla mente. Mentre vi concentrate su quell'immagine, cercate di capire:
   - È a colori o in bianco e nero?
   - Dove vi si presenta? È davanti a voi? Oppure è a destra o a sinistra?
   - È grande o piccola?
   - È un film o un'immagine fissa?
   - Vedete figure solide o trasparenti?
   - L'immagine è accompagnata da qualche suono?

2. Adesso STOP!
   Sono tutte queste informazioni a dare forza alla sensazione negativa e voi fino a un momento fa non vi rendevate conto di quanto avveniva. Adesso che ne siete consapevoli cercheremo di capire quali siano le sue intenzioni. Quale messaggio vuole lanciarvi questa emozione?
3. A questo punto dedicate qualche momento a riflettere in che modo potete risolvere quei problemi. Se avete del tempo, potete prendere qualche appunto. In caso contrario, chiedete al vostro inconscio di ricordarvelo alla prima occasione.
4. Ora eliminate il colore dall'immagine, rimpicciolitela e allontanatela. Se dovesse riapparire, chiedetevi se vi è sfuggito qualcosa, poi di nuovo eliminate il colore, riducetela e nuovamente allontanatela da voi.
5. Infine, per qualche momento immaginate la vostra vita come vorreste che fosse idealmente. Come volete essere? Quali cose vi piacerebbe fare? Qual è la cosa che cosa vorreste avere più di ogni altra?

Con ogni nuova abitudine che assumete, c'è un cruciale « punto di non ritorno », quel punto in cui, ad esempio, diventa più facile fare moto anziché non farlo; mangiare cibi sani anziché grassi; avere una mentalità da ricchi anziché da poveri.

Ogni volta che vi esercitate, ricaverete dei benefici, ma ne otterrete di straordinari solo se vi eserciterete fino a raggiungere e oltrepassare quel cruciale « punto di non ritorno ». Ricorrete a questa tecnica la prossima settimana, ogni volta che qualcosa vi fa stare male. Il semplice ripeterla vi ricondizionerà totalmente mettendovi sulla via del successo. Diventerete più positivi, più energici e ottimisti. Comincerete a guardare alla vita con più fiducia, vedendo le opportunità per riuscire e raggiungere

traguardi in situazioni in cui prima vedevate solo paura, fallimento, insomma, le solite cose.

A domani,

PAUL MCKENNA

P.S. Nel prossimo capitolo vi insegnerò come acquisire una prospettiva positiva e come trasformare ogni problema in un'opportunità per imparare, cambiare e avere successo!

Terzo giorno

LA FORZA DI UNA PROSPETTIVA POSITIVA

L'arte di cambiare prospettiva

• • • Prima di cominciare:

- **Ripassate l'esercizio di pagina 37, «Riprogrammare l'immagine di sé»**
- **Eseguite l'esercizio seguente per creare uno stato positivo**

1. Pensate a un'occasione in cui vi siete sentiti molto, molto bene. Ritornate a quel momento, cercate di vedere quello che vedevate, di sentire quello che sentivate, di provare la stessa sensazione di benessere. (Se non vi viene in mente un episodio particolare, immaginate quanto migliore sarebbe la vostra vita se foste assolutamente sicuri di voi stessi, se aveste la forza, le energie e la fiducia che vi servono!)
2. Mentre vi abbandonate a questo ricordo, rendete i colori più luminosi e più vivi, i suoni più forti e ogni sensazione più intensa.
3. Mentre provate queste sensazioni positive, premete pollice e medio di una mano.
4. Ora premete pollice e medio e rivivete quella bella sensazione. Pensate alla giornata che vi aspetta, sentite e immaginate le cose svolgersi in modo perfetto, nel modo in cui volete che vadano. Cercate di vedere quello che vedrete, di udire quello che udirete e di provare le sensazioni positive che proverete.

Congratulazioni! Vi siete appena programmati per vivere una giornata fantastica.

C'È UNA STORIA MOLTO, MOLTO VECCHIA su un contadino cinese. Ci fu un anno in cui il tempo fu molto buono e il suo raccolto fu sano, ottimo e abbondante. Quando i suoi vicini gli dissero quanto fosse fortunato, lui rispose: « Forse ». Poi, il giorno prima di cominciare la mietitura, una mandria di cavalli selvaggi venne al galoppo dalle pianure e calpestò tutto. I vicini andarono da lui e gli dissero quanto fosse stato sfortunato a perdere quel bel raccolto. Il contadino rispose: « Forse ». Il giorno dopo suo figlio prese una corda e catturò uno stallone selvaggio e tre giumente; i vicini andarono da lui per ammirare i cavalli e nuovamente gli dissero che era baciato dalla fortuna. Il contadino commentò: « Forse ». Il mattino seguente il figlio si mise a domare i cavalli, ma non appena salì in groppa allo stallone fu disarcionato e, cadendo a terra, si ruppe una gamba. I vicini lo portarono in casa e compiansero il contadino dicendo che era stata una vera sfortuna che il suo unico figlio si fosse fatto tanto male. Il contadino disse: « Forse ». L'indomani l'esercito dell'imperatore, che stava andando a combattere un'importante battaglia, giunse nel villaggio e tutti i giovani validi furono costretti ad arruolarsi, ma il figlio del contadino fu scartato a causa della gamba rotta. I vicini ancora una volta gli dissero che era fortunato perché il figlio non era stato costretto a seguire l'esercito ed egli commentò: « Forse ».

La forza di una prospettiva positiva

Un paio d'anni fa incontrai l'attore Will Smith a una festa. Gli dissi che ammiravo il suo lavoro e che pensavo fosse un esempio positivo per molte persone. Si fermò, mi guardò, pensò a quello che avevo detto e rispose: « Grazie, grazie davvero. Ma devo confessare », continuò, « che è stato facile per me: sono nero ».

« Non esiste il brutto tempo, solo i vestiti sbagliati. »
BILLY CONNOLLY

Quando gli chiesi il perché di un punto di vista così insolito, mi rispose che fin da ragazzo lui ricorre alla forza della prospettiva: in ogni situazione, si sceglie un modo di vedere le cose veritiero, ma molto selettivo, che lo mette in uno stato d'animo positivo e lo invoglia a far succedere delle cose.

Forse uno dei concetti più importanti di questo libro è il seguente:

La vostra esperienza della vita è influenzata enormemente dalla prospettiva con cui la guardate. A seconda del significato che date alle situazioni o agli eventi, proverete sensazioni diverse e vi comporterete in modo diverso.

Alcuni individui riescono sempre a vedere le cose in un modo positivo. Hanno la capacità di **inquadrare** ogni situazione in un modo che li fa sentire più forti e più preparati. Messi di fronte a una situazione apparentemente negativa, la riconfigurano sino a trovarne i lati positivi. Per questi individui, il bicchiere è sempre mezzo pieno, indipendentemente da quanto vuoto possa sembrare al resto della gente.

Qualche tempo fa ho conosciuto l'ex ufficiale della RAF John Nichol, che fu abbattuto nel corso di una missione durante la Guerra del Golfo e crudelmente torturato dagli iracheni che lo avevano fatto prigioniero. Quando gli chiesi come fosse riuscito a sopravvivere a quella prova terrificante, mi spiegò come l'avesse inquadrata mentalmente: *sapeva che comunque andassero le cose le torture e le sofferenze sarebbero cessate.* Forse i suoi carcerieri si sarebbero stancati, oppure lui avrebbe perso i sensi. Anche se si trattava di una situazione terribile, fu la forza della prospettiva di sapere che la cosa non sarebbe durata per sempre a permettergli di farcela.

Con la forza di una prospettiva positiva potete cambiare la vostra vita, e la lezione di oggi vi insegnerà come.

I media e i loro messaggi

Il bravo comunicatore può plasmare qualsiasi situazione e arrivare a creare una diversa prospettiva o interpretazione. Oggi la manipolazione delle informazioni nei media è tale che forse l'unica cosa di cui potete essere certi è che se non decidete voi quale « inquadratura » adottare per vedere la vita, qualcun altro lo farà per voi!

« Non ci stiamo ritirando, stiamo semplicemente avanzando in un'altra direzione. »
Il generale GEORGE S. PATTON

- I pubblicitari si fanno pagare un sacco di soldi per mettere un prodotto nella luce migliore. Ci riescono creando l'idea che la cosa che stanno vendendo vi renderà più sexy, più sani, più felici oppure più alla moda.
- « Pubbliche relazioni » significa aggiustare la verità dei fatti per presentare il proprio punto di vista nella miglior luce possibile.

- Nel marketing, in politica e persino in materia di religione tutti sono diventati esperti nel piazzare i loro prodotti, servizi o filosofie in contesti che fanno apparire la nostra vita sofisticata, degna oppure desiderabile.
- I media plasmano le nostre opinioni attraverso le storie che decidono di riferire. La scelta di cosa mandare in onda e di cosa scartare spesso si basa su ciò che farà più audience e non sulle informazioni veramente utili alla gente.

Così come il fotografo determina ciò che è importante in una foto dagli elementi che decide di includere o escludere dall'inquadratura, il significato che attribuite agli eventi della vostra esistenza è determinato dalle esperienze a cui decidete di dare importanza. L'interpretazione di una situazione dipende da ciò che incorporate o escludete dalla vostra percezione di essa.

« Per quanto sottile sia la fetta, essa avrà sempre due facce. »

BARUCH SPINOZA

In altre parole: tutto è relativo. Quando vi sembra che una situazione sia brutta, ciò avviene perché la paragonate a qualcosa che percepite come migliore. Uno dei miei esempi preferiti al riguardo è la lettera di una studentessa universitaria ai genitori:

> Cari mamma e papà,
>
> scusatemi per non avervi scritto prima, ma il necessario per scrivere è andato tutto distrutto nell'incendio del mio appartamento. Sono stata dimessa dall'ospedale e il medico dice che dovrei essere in grado di condurre di nuovo una vita normale. Un bel ragazzo di nome Pete mi ha salvato la vita nell'incendio e si è gentilmente offerto di dividere il suo appartamento con me. È molto gentile, educato e di buona famiglia, perciò credo che non avrete nulla in contrario se vi dico che ci siamo sposati la settimana scorsa. So che sarete ancora più contenti sapendo che molto presto diventerete nonni.
>
> In realtà l'incendio non c'è stato, non sono andata in ospedale, non mi sono sposata e nemmeno aspetto un figlio, ma non ho passato l'esame di biologia e volevo semplicemente che, nel ricevere la notizia, la metteste nella giusta prospettiva.
>
> Con amore,
> Vostra figlia.

Avevo un amico che dimostrò la forza della relatività delle percezioni in modo ancora più chiaro. Da mesi continuava a dirmi che aveva paura perché si stava avvicinando ai quaranta e la sua ragazza, molto più giovane, non voleva sposarlo. Per quanto cercassi di rassicurarlo, continuava a concentrarsi su quella che considerava « la cosa peggiore che potesse succedere », vale a dire essere ancora single e senza una famiglia a quarant'anni.

Un giorno mi accorsi che sembrava più calmo e che non si lamentava più della sua situazione. Quando gli chiesi che cosa fosse cambiato, mi disse che la sua ragazza di recente si era scoperta un nodulo al seno. Nonostante avessero scoperto che il tumore era benigno, il mio amico riconobbe che, a confronto della minaccia di vedere la sua ragazza morire di cancro, il fatto di non essere ancora sposato era una piccola cosa.

Ricordate: il vantaggio di saper decidere come inquadrare gli eventi è che vi dà più scelta. Più scelta significa maggiore flessibilità e, come vedremo tra poco, una

maggiore flessibilità porta a una accresciuta capacità di influenzare l'esito di ogni situazione.

La flessibilità è forza

Anni fa le eliche delle navi venivano fissate con perni di metallo. L'idea era che costruendoli di un materiale così resistente, sarebbero durati più a lungo e sarebbero stati più sicuri. Sfortunatamente questi perni erano così rigidi che se urtavano qualcosa si spezzavano. Al giorno d'oggi le eliche vengono fissate con dei giunti di gomma flessibili: sebbene in apparenza meno robusti dell'equivalente di metallo, hanno una durata maggiore e offrono maggiore sicurezza proprio per la loro flessibilità.

« Chi stabilisce l'ordine del giorno controlla l'esito del dibattito. »

NOAM CHOMSKY

Allo stesso modo, alcune ricerche nel campo relativamente nuovo della cibernetica hanno dimostrato che l'individuo più forte in un gruppo è sempre il più flessibile. L'individuo che conosce più modi di vedere le cose ha più scelta e quindi una maggiore possibilità di controllare l'esito di ogni situazione.

L'arte di inquadrare il mondo secondo una prospettiva positiva non significa ignorare i problémi, bensì avere sufficiente flessibilità per far sì che il vostro punto di vista lavori per voi e non contro di voi. Quando mi trovo con bambini che devono sottoporsi a cure mediche sgradevoli, inquadro la situazione trasformandola in un gioco; con gli adulti, faccio in modo che trasformino quella che considerano paura in eccitazione e il desiderio di rimandare come un « adeguarsi ai tempi dell'universo ».

Il « fallimento » non esiste

Una delle lezioni più importanti che ho imparato lavorando con gente di successo nel corso degli anni è che il « fallimento » è un atteggiamento, non un risultato. In altre parole, esso non ha niente a che vedere con i risultati che ottenete, bensì influenza la prospettiva in cui inquadrate le cose.

Ad esempio, al settecentesimo tentativo fallito di creare la luce elettrica, un reporter del *New York Times* chiese a Thomas Edison: « Come ci si sente ad aver fallito per la settecentesima volta? »

Il grande inventore rispose con un esempio classico di prospettiva positiva:

> « Non ho fallito settecento volte. Non ho fallito nemmeno una volta. Sono riuscito a provare che quei settecento modi non funzionano. Dopo che avrò eliminato tutti i sistemi che non funzionano, troverò quello che andrà bene. »

Per migliaia di volte ancora quei sistemi non funzionarono, ma Edison alla fine scoprì « quello che andava bene » e così facendo illuminò il mondo.

In particolare, ciò che riuscì a fare fu inquadrare il suo specifico problema in modo tale da non perdere motivazione. Fu sufficientemente flessibile nel suo modo di pensare da concedersi più di una scelta. Anche voi potete darvi la stessa flessibilità!

Ecco un esercizio per ottenere i suoi stessi risultati:

• • • Il gioco della prospettiva

1. Pensate a un progetto o a un obiettivo che avete realizzato nel passato. Quale schema, ottica o prospettiva avete seguito o vi è stata suggerita per motivarvi e coinvolgervi?
   Esempio:
   « Il capo ha motivato la squadra a impegnarsi nel progetto presentandolo come un contributo alla comunità. »
   « Ho convinto mio figlio a fare i compiti legando il successo scolastico alla libertà che gli avrei concesso a casa. »
2. Pensate a un progetto o a un obiettivo a cui state attualmente lavorando o al quale pensate di dedicarvi in futuro.
3. In quale prospettiva dovreste inquadrarlo per diminuire il vostro interesse a impegnarvi e a portarlo a termine?
   Esempio:
   « Questo è un esperimento destinato a fallire. »
   « Anche se funziona, non ne uscirà niente di buono. »
   « Si tratta solo dell'ultima trovata della direzione. »
4. In quale prospettiva dovreste inquadrare il progetto per accrescere il vostro interesse a impegnarvi e a portarlo a termine?
   Esempio:
   « Avrò tante nuove amicizie. »
   « Qualunque sia l'esito, ne sarà valsa la pena. »
   « L'universo vuole che io riesca. »

Una questione di prospettiva

Uno degli strumenti più efficaci per inquadrare le situazioni, uno strumento che viene usato quotidianamente, è anche uno dei più semplici: la domanda.

Le domande determinano la giusta messa a fuoco del-

le vostre percezioni oltre che il livello di successo, di amore, di paura, di rabbia, di gioia o di meraviglia che sperimentate in un dato momento. Alcune delle persone che incontro e con cui lavoro rimangono bloccate o soffrono perché si pongono di continuo domande orientate negativamente.

Prendete questa: « Perché non riesco a fare questa data cosa? » La domanda presuppone che a) c'è una cosa che deve essere fatta e b) voi non siete capaci di farla.

Anche solo per comprendere la domanda, la mente automaticamente comincia a cercare tutti i motivi per cui « non siete capaci di fare » la cosa che ritenete debba essere fatta. Indipendentemente dalla risposta che date, accettate la premessa sottintesa alla domanda.

Al contrario, immaginate di chiedervi: « Qual è la via più facile per riuscire in questo? » La domanda presuppone che a) potete riuscire, b) c'è più di una via per riuscire e c) lo si può fare facilmente. Tali premesse o presupposti sono una specie di bussola che indurrà la mente a cercare un modo per riuscire nell'impresa.

Le domande guidano la vostra messa a fuoco sui problemi e se avete qualcosa su cui focalizzarvi, dalla vostra vita riuscirete a ottenere sempre di più. Se la qualità della vostra vita è insoddisfacente, esaminate le domande che vi ponete e chiedetevi come trasformarle perché vi rafforzino.

Alcuni esempi di domande poco produttive sono:

- Perché succede sempre a me?
- Perché non mi piaccio?
- Perché non riesco a perdere peso?

Adesso chiedetevi:

Come posso formulare questa domanda in un modo positivo?

Impariamo dunque come una domanda può rendere più forti. Cominciate ponendovene alcune che presuppongano un esito positivo, ad esempio:

- Qual è il modo più elegante per risolvere questo problema?
- Quanti modi diversi di risolvere il problema posso trovare?
- Qual è il modo più facile di smettere di _____?

Così formulate, invitano la mente a cercare informazioni diverse e vi pongono in uno stato diverso e più produttivo. Se la risposta che ottenete non vi soddisfa, potete cambiare la domanda oppure continuare a porvela fino a quando non siete soddisfatti. La vostra mente continuerà a cercare per voi sino a trovare una risposta utile.

Il metodo di Byron Katie

Troppo spesso l'uomo si blocca in una situazione senza via d'uscita per mancanza di flessibilità emotiva. Ponendo domande che inducono l'interlocutore a vedere le cose in un'ottica diversa, ho visto persone liberarsi da anni di emozioni negative nel giro di una manciata di minuti.

Byron Katie, autrice del fantastico *Loving What Is,* ricorre a una semplice ma incredibilmente efficace serie di domande che aiutano la gente a superare la rabbia, il risentimento e la paura molto rapidamente. Prima di tutto chiede se c'è qualcuno verso il quale avete dei risentimenti, qualcuno cui non avete ancora perdonato una certa cosa. Chiede informazioni specifiche, del tipo: in cosa vuoi che cambi quella persona? Che cosa dovrebbe o non dovrebbe fare? Che cosa ti serve da lei per essere contento?

Dopo aver individuato la prospettiva che è origine del risentimento, Byron Katie pone quattro semplici domande:

1. È vero?

Quando l'interlocutore per la prima volta si chiede se il suo punto di vista è vero, la risposta è spesso un sì convinto. A questo punto segue una domanda più penetrante:

2. Sei davvero sicuro che sia vero?

Per molti scoprire di non essere sicuri che ciò che li disturba è vero è una sorpresa. Già sta cominciando a verificarsi un cambiamento.

3. Come reagisci quando ti soffermi su quel pensiero/ti racconti quella storia?

La domanda fa toccare con mano le conseguenze negative, lo stress, il turbamento causato da quell'atteggiamento. Ben presto appare chiaro che continuare a vedere le cose in quest'ottica è, nel migliore dei casi, poco produttivo e, nel peggiore, dannoso.

4. Chi saresti se non ci fosse questo pensiero/storia?

Per rispondere onestamente alla domanda, dovete spostarvi al di fuori dei limiti della prospettiva negativa espressa all'inizio. Facendo questo, subito comincerete a stare meglio.

A questo punto la maggior parte degli interlocutori è pronta ad abbandonare il peso della prospettiva negativa e ad abbracciare la nuova ottica libera dallo stress. Potete lavorare con queste domande ogni volta che volete andare oltre una prospettiva che vi limita.

Interrogarsi sulle possibilità

Una delle differenze tra un genio come Einstein e molti altri scienziati del suo tempo è che lui si poneva domande più intelligenti. Il tipo di domanda in cui era particolarmente bravo era quella che definisco la « domanda sulle possibilità »: si tratta di interrogativi che indirizzano la mente su ciò che è possibile ma potrebbe non essere mai stato ancora preso in considerazione.

Pensate a una situazione in cui vi siete trovati in un vicolo cieco e ponetevi le seguenti domande:

- Che cosa succederebbe se questo non fosse più un problema?
- Come fare perché tutto vada a buon fine?
- Se sapessi che c'è una soluzione semplice, quale sarebbe?
- C'è qualcosa a cui non ho ancora pensato?
- Se facessi una scoperta importante in questo campo, come sarebbe?

Ricordate la regola d'oro:

Nella vita più uno si focalizza su una cosa e più riesce a raggiungerla. Ecco perché è di vitale importanza riconoscere e concentrarvi sui vostri successi, grandi e piccoli, su ciò che è bene per voi e che vi gratifica.

••• Le domande che rendono più forti

Ecco una tecnica che potete utilizzare per sfruttare la forza di una prospettiva positiva, a cominciare da adesso. Io mi pongo queste domande ogni mattina: mi costringono a calarmi in un modo di vedere positivo. Quanto più sarete specifici, tanto più forte sarà la condizione positiva che creerete!

- Chi o che cosa nella mia vita mi fa sentire più felice?
- Chi o che cosa nella mia vita mi fa sentire più amato?
- Chi o che cosa nella mia vita mi fa sentire più ricco?
- Chi o che cosa nella mia vita mi fa sentire più appassionato?
- Chi o che cosa nella mia vita mi fa sentire più forte?

Mentre rispondo a queste domande, cerco di visualizzare ciò a cui sto pensando, quindi amplifico l'immagine. Ad esempio, quando penso a ciò che mi fa davvero sentire felice, rendo i colori più luminosi, i suoni più forti e le sensazioni più intense. Dopo aver posto la domanda e dato la risposta, la mia visione è cambiata in meglio e sono pronto ad affrontare la giornata!

I rapporti con gli altri: una nuova prospettiva

Il segreto per andare d'accordo con gli altri sta nel riuscire a vedere il mondo con i loro occhi o, come dicono gli indiani d'America, a « camminare per un miglio con i loro mocassini ».

Saper mettere le cose in prospettiva aiutò il grande leader indiano Gandhi a diventare abilissimo nel negoziare: la sua capacità di vedere la situazione da punti di vista diversi gli diede flessibilità di pensiero e di azione. Alcuni dicono che contribuì a determinare la fine dell'Impero britannico perché seppe essere tanto flessibile da vedere le cose secondo la prospettiva dell'avversario. Durante i negoziati sul futuro dell'India, considerò la situazione da ogni possibile angolazione, arrivando a immaginare di mettersi alle spalle dei partner nel negoziato e di sedersi al loro posto finché sentì quasi di « conoscere i loro pensieri ». Siccome si preparava con grande attenzione, era come se, prima dell'inizio della

discussione, avesse già una risposta per ogni loro osservazione e dubbio.

Per mia esperienza, credo che quando si tenta di vedere una situazione dal punto di vista di un altro, sia importante tenere a mente una cosa:

La gente agisce per raggiungere uno scopo o per soddisfare un bisogno.

Personalmente, preferisco credere che ci sia un'intenzione buona dietro ogni comportamento, anche quando l'interlocutore assume una posizione litigiosa o apparentemente contraria al suo proprio interesse. Trovandomi di fronte a una situazione del genere, mi chiedo: « Quale intenzione positiva potrebbe nascondersi dietro questo comportamento? » Questo mi aiuta ad accostarmi al conflitto secondo una prospettiva molto più produttiva.

Se al momento state vivendo una situazione di disaccordo in un rapporto, provate questo semplice esercizio:

● ● ● Mettere il rapporto in prospettiva

1. Pensate a qualcuno con cui avete un problema. Ritornate alla situazione in cui si è manifestato il conflitto, oppure immaginate che la persona si trovi davanti a voi adesso. Prendete nota di ciò che vedete, ascoltate il vostro dialogo interno e osservate ciò che provate. A questo punto, libratevi fuori da voi stessi e distaccatevi da quei sentimenti.
2. Adesso immaginate di mettervi nei panni della persona con cui avete un contrasto. Volendo, potete addirittura immaginare di indossarne la testa come fosse il casco di un gioco di realtà virtuale: osservate il mondo dal suo punto di vista, vedetevi attraverso i suoi occhi. In che modo potrebbe giudicare la situazione? Che cosa si prova a stare nei suoi panni? A questo punto, libratevi fuori da quel corpo e distaccatevi da quelle sensazioni.
3. Ora pensate a qualcuno di cui ammirate l'intelligenza e la saggezza. Potrebbe trattarsi di un amico, di una guida o addirittura di un personaggio storico. Mettetevi nei suoi panni e immaginate che sia lì a osservare voi e l'altra persona mentre interagite. Come appare la situazione a un osservatore neutrale? Assumete una posizione da cui potete vedere sia voi stessi che la persona con cui avete il problema. Osservate ciò che succede a « quei due laggiù ». Cosa stanno facendo? Che cosa si dicono? Quale nuova prospettiva vi si apre stando dentro la mente della guida saggia? Che consigli ha per voi?
4. Infine, arricchiti da ciò che avete appreso, tornate nei vostri panni. Guardate la persona con cui avevate il problema con occhi nuovi e scegliete almeno una cosa da dire o fare per andare verso una soluzione positiva del conflitto.

Il potere delle convinzioni

L'elemento determinante per indirizzare la vostra prospettiva è ciò che decidete di credere di voi stessi e del mondo. Nel corso degli anni mi è capitato spesso di vedere come una certa convinzione possa fare la differenza tra un normale impiegato e un direttore generale, tra il successo e il fallimento, tra i secondi classificati e i campioni del mondo. Ciò in cui credete può essere determinante per la vostra intelligenza, la felicità, la qualità del rapporto con gli altri, persino la salute e il successo.

Per molti aspetti, le vostre convinzioni hanno un maggiore peso sulla vostra vita che la verità oggettiva. Ad esempio, indipendentemente dalle distanze che per-

correte viaggiando intorno al mondo, non cadrete mai giù. Tuttavia per migliaia di anni la credenza comune che la terra fosse piatta fece sì che la maggior parte della gente non tentasse nemmeno di viaggiare oltre l'orizzonte. Bastò che un solo uomo fosse disposto a vedere le cose diversamente per trasformare il modo di percepire il pianeta.

Abraham Maslow, il leggendario psicologo, raccontava questa storia sulla forza delle convinzioni:

C'era un paziente che non aveva nessun riguardo per se stesso perché pensava di essere un cadavere; il suo psichiatra gli dedicò molte sedute per convincerlo del contrario.

Finalmente, un giorno, lo psichiatra gli chiese se i cadaveri sanguinavano. Il paziente non ebbe esitazioni: « I cadaveri non sanguinano », dichiarò. « Tutte le loro funzioni corporee sono cessate ».

Lo psichiatra allora persuase il paziente a partecipare a un esperimento in base al quale gli avrebbe punto la mano con un ago per vedere se sanguinava. Ovviamente, non appena l'ago bucò la pelle, il sangue cominciò a uscire.

Con uno sguardo di sorpresa il paziente disse: « Che mi venga un colpo... i cadaveri sanguinano! »

Le convinzioni sono le finestre attraverso cui voi vedete il mondo. Se questa « finestra » è velata di negatività – idee come « il mondo è pieno di pericoli », oppure « non ci si può fidare degli altri » –, voi vedrete un mondo pericoloso pieno di gente disonesta. Se a queste convinzioni ne sostituite altre positive – ad esempio « il mondo è un luogo amico », oppure « ho fiducia in me stesso » –, allora vivrete in un mondo amico in cui siete in grado di prendere decisioni intelligenti in ogni sfera della vostra vita.

Le vostre convinzioni determinano le vostre decisioni, i vostri sentimenti, insomma la direzione che prendete nella vita. Esse controllano tutto di voi. Come il proiettore fa arrivare un'immagine da un pezzo di pellicola allo schermo, così ciò che voi percepite del mondo è una manifestazione delle convinzioni che avete dentro la mente.

Se poi vi chiedete quali siano, allora soffermatevi su quello che provate riguardo alla vostra vita: sentite di averne il controllo? Vi sentite forti? Provate quasi sempre una grande felicità?

Se non è così, questa sezione finale della lezione di oggi sarà molto importante...

Le sette convinzioni chiave della persona di successo

Nel corso degli anni ho avuto l'opportunità di studiare e lavorare con persone che vengono unanimemente riconosciute come geni della nostra cultura. Si tratta di individui straordinari nel campo dell'arte, degli affari, dello sport e così via. A seguito del lavoro svolto con loro, ecco ciò che ho scoperto essere le sette idee chiave della persona di successo, sana e felice.

Ricordate, una convinzione non è altro che un punto di vista, una finestra attraverso cui vedete il mondo. Quando deciderete di vedere il mondo attraverso la « finestra » di una prospettiva positiva, creerete un punto di vista più efficace e comincerete a sperimentare immediati successi. Non è importante che davvero pensiate che queste cose siano vere, semplicemente immaginate ora come sarebbe la vostra vita se sapeste che...

1. Nessuno vi conosce meglio di voi stessi

C'è una storiella sufita che parla di un uomo che cercava le chiavi sotto i lampioni che illuminavano la strada davanti a casa sua. Molti dei suoi vicini si unirono a lui nella ricerca finché uno gli chiese: « Dove le hai perse? » E l'uomo rispose: « In casa ».

Meravigliato, il vicino chiese: « Allora perché le stai cercando qua fuori? »

« Perché qua fuori c'è più luce. »

La verità è che nessuno vi conosce meglio di voi stessi. Anche se per tutta la vita avete cercato le risposte al di fuori di voi, quando comincerete a guardarvi dentro, le risposte perfette ai vostri interrogativi esistenziali vi scaturiranno da dentro.

2. Non siete difettosi: non avete alcun bisogno di essere « sistemati »

Nel diciannovesimo secolo, nella nascente comunità psichiatrica prese campo l'idea dell'individuo visto come « difettoso » ed essa divenne la regola per oltre un secolo. Geni del calibro di Richard Bandler e psicologi moderni guidati da innovatori quali Martin Seligman e Mihaly Csikszentmihalyi hanno un punto di vista diverso. L'emergente Psicologia Positiva si basa sulla premessa che se si vuole ripristinare la salute mentale, occorre studiare l'uomo sano, non quello malato.

Nei miei anni di lavoro con gente di ogni estrazione ho imparato che l'uomo si comporta in un certo modo per un motivo, anche se esso può apparire sbagliato al mondo esterno. Ogni disfunzione nel comportamento ha uno scopo positivo oppure è servito a uno scopo che ormai è stato superato.

Ad esempio, i motivi per cui una persona ha paura di volare potrebbero essere tanti, ma se partiamo dal presupposto che questa paura ha uno scopo positivo, sappiamo che probabilmente si tratta del desiderio di non correre rischi. Se l'inconscio scopre un nuovo modo di farvi sentire sicuri senza l'inutile risposta fobica, allora la fobia stessa diventerà superflua.

Ecco perché, grazie alle moderne procedure della psicologia, è possibile curare le fobie di una vita nel giro di pochi minuti.

3. Avete già tutte le risorse che vi servono per ottenere risultati

Avete la sicurezza necessaria per allacciarvi le scarpe o per fare la spesa? Allora la sicurezza è una risorsa già presente in voi. Pertanto, potete averla anche per parlare in pubblico, per avvicinare una persona da cui vi sentite attratti oppure per fare qualsiasi altra cosa desideriate.

Avete mai provato amore per un genitore, per un figlio o anche solo per un animale domestico? Allora siete in grado di voler un po' più di bene al vostro partner, ai parenti, addirittura a voi stessi.

L'unica differenza tra voi e qualcuno che già mette in pratica il proprio talento sta nell'imparare ad attingere alle proprie risorse nel momento giusto. Questo libro vi aiuterà a farlo!

4. Potete compiere qualsiasi impresa se dividete il lavoro in piccole parti

Alcuni anni fa un uomo mangiò un intero aereo nel giro di qualche mese scomponendolo in piccoli pezzi. Non consiglierei a nessuno di ripetere questa impresa, ma il punto è che ogni tecnica si può imparare e ogni problema si può risolvere se questo viene suddiviso in pezzi sufficientemente piccoli.

Se insegnate alla vostra mente a guardare ai compiti più impegnativi in termini di piccoli passi, gestibili, l'impresa diventerà molto più fattibile. Questo l'uomo lo fa già naturalmente. Ad esempio, se volete ricordare un nu-

mero di telefono, lo suddividete in frazioni più piccole; se volete comprare un articolo costoso, ad esempio un'auto o una casa, pagate in piccole e gestibili rate.

L'idea è questa:

Se volete demolire il muro che separa voi dalla vita dei vostri sogni, è meglio che lo facciate un mattone alla volta!

5. Se quello che state facendo non funziona, passate ad altro

Nel suo libro *Chi ha spostato il mio formaggio?* Spencer Johnson* sottolinea la differenza tra l'uomo e il ratto. Se quest'ultimo scopre che ciò che sta facendo non funziona, fa dell'altro; se l'uomo scopre che ciò che sta facendo non funziona, dà la colpa a qualcun altro.

Spesso vedo gente impantanarsi e dire: « Ma io ho sempre fatto così », oppure « Non fa per me ». In realtà, ciò che vi sembra il vostro livello normale è più il risultato di un condizionamento che del vostro vero potenziale. Se volete cominciare a produrre risultati diversi nella vita, dovete abbandonare la zona del benessere e fare cose diverse.

6. Non esiste il fallimento: gli errori servono per imparare

Quando inizia il fallimento? Quando decidete di smettere di imparare. Fino ad allora ogni risultato che ottenete è un'informazione utile che potete utilizzare per scoprire se le vostre azioni vi avvicinano o vi allontanano dal vostro obiettivo. Allo stesso modo, l'aereo che vola verso la sua destinazione è fuori rotta per il 90 per cento del tempo, ma ritocca costantemente la direzione di volo per mantenersi in rotta.

> *« Volete che vi dia la formula del successo?*
> *È semplice: raddoppiate il numero degli insuccessi. »*
> THOMAS J. WATSON, fondatore dell'IBM

* Spencer Johnson, *Chi ha spostato il mio formaggio?*, Milano, Sperling & Kupfer 2000.

Le persone di successo sanno che il successo arriva quando finiscono gli insuccessi. Per mia esperienza, tutti quelli che « ce l'hanno fatta » hanno una cosa in comune: hanno commesso più errori. Ogni errore, ogni insuccesso nasconde un'occasione di apprendimento.

« Fallire » è una componente fondamentale del processo dell'apprendere, non la fine di esso. In realtà non è l'individuo che fallisce, bensì le sue strategie, le sue tattiche, i suoi piani. Che fare dunque se la vostra strategia, tattica o piano non producono il risultato desiderato?

Li cambiate finché non ne trovate uno che funzioni!

La paura di un insuccesso è un freno potente, ma perderà il suo potere su di voi se ne diminuirete l'impatto emotivo. Questa settimana scegliete una sfera della vostra vita in cui avete delle difficoltà e datevi il permesso di « fallire » almeno dieci volte. In che cosa consiste questo insuccesso decidetelo voi: se operate nelle vendite, potrebbe essere ricevere almeno dieci rifiuti; se siete uno scrittore, concedetevi di scrivere almeno dieci pagine scadenti.

> *« Ho imparato di più dai miei insuccessi che dai miei successi. »*
> RICHARD BRANSON

Il successo spesso è più dolce quando richiede qualche sforzo. Quando avrete capito che uno scacco non è la fine del viaggio, bensì una tappa occasionalmente frustrante, esso perderà la sua carica negativa e diventerà un compagno necessario nel vostro cammino verso la felicità, il successo e il benessere.

7. Il vostro futuro lo state creando ADESSO

Quando lavoro con un cliente sui suoi obiettivi, spesso gli domando: « Se vai avanti sulla strada attuale, li raggiungerai? »

Con mia sorpresa, la risposta è sempre nota e molto spesso questa è « no ».

Una delle differenze più significative che ho riscontrato tra le persone che hanno successo e quelle che stentano a raggiungerlo, è se guardano al passato o al presente per creare il proprio futuro. Se guardate continuamente al passato, avrete sempre la sensazione che la storia è destinata a ripetersi; se guardate al presente, troverete sempre che c'è una nuova occasione per migliorare le vostre possibilità.

Indipendentemente da tutte le difficoltà che avete vissuto nel passato, ogni istante di ogni giorno vi offre l'opportunità di prendere decisioni nuove e ottenere nuovi risultati.

• • • Generare nuove convinzioni

Oggi vorrei concludere con un facile esercizio per la vostra immaginazione che vi consentirà di abituare la mente inconscia a operare seguendo nuove prospettive.

Scegliete uno dei sette punti che avete appena letto, quello che credete farà la differenza nel vostro modo di vivere...

1. Fermatevi un momento e immaginate che davanti a voi ci sia un vostro « altro io ». Un « io » che già possiede quella convinzione che vorreste fare vostra. Forse credete di essere sicuri di voi stessi, motivati, che meritiate amore, che siate pieni di felicità e di vibrante energia.
2. Adesso immaginate quali risultati questa convinzione permette di ottenere al vostro altro Io. Questo altro Io è motivato? È sicuro di sé? È forte? Ha successo?

3. Immaginatelo dimostrare tutto questo con facilità. Come si comporta? Che cosa si dice? Che tono di voce usa? Che atteggiamento ha? Come si muove?
4. Se non siete del tutto soddisfatti, apportate quei ritocchi che vi fanno sentire meglio. Fatevi guidare dall'intuito.
5. Quando sarete soddisfatti di quell'« altro io », calatevici dentro. Assumete quella nuova prospettiva e quei nuovi comportamenti.
6. A questo punto pensate a una situazione che vorreste vedere secondo quell'ottica nuova. Cercate di capire come vi sentirete adottandola e quali risultati vi aiuterà a raggiungere. In che modo le cose andranno meglio adesso?
7. Nelle prossime settimane comportatevi come se questa convinzione fosse vera. Anche se avete l'impressione di « far finta », allenerete la mente a utilizzare questo nuovo « software ».

Quando avrete acquisito la forza di una prospettiva positiva, ogni giorno sarà un giorno fantastico!

A domani,

PAUL MCKENNA

P.S. Tra 24 ore appena, ci troveremo nel cuore del nostro viaggio: come fare avverare i propri sogni...

Quarto giorno

DEFINIRE I PROPRI SOGNI

Scopri ciò che davvero vuoi e fai diventare
i tuoi sogni realtà

• • • Prima di cominciare oggi:

Dedicate qualche minuto al ripasso dell'esercizio di pag. 37, « Riprogrammare l'immagine di sé »

Utilizzate la forza della prospettiva ponendovi le domande del terzo giorno:

1. Chi o che cosa nella vita vi fa sentire più felici?
   Rispondendo alla domanda, inevitabilmente comincerete a sentirvi così. Adesso amplificate quella sensazione: rendete le immagini più grandi, più luminose, più nette; i suoni più intensi e così le emozioni. Cercate di capire dove quelle sensazioni sono più forti e attribuite loro un colore. Adesso fate risalire il colore e la sensazione verso la testa e poi giù verso la punta dei piedi, fino a coprire tutto il corpo...
2. Chi o che cosa nella vita vi fa sentire più amati?
   Ancora una volta amplificate quella sensazione, rendete le immagini più grandi, più luminose, più nette; i suoni più forti e così le emozioni. Cercate di capire dove quelle sensazioni sono più forti e attribuite loro un colore.
   Adesso fate penetrare il colore e la sensazione in tutto il corpo, dalla cima della testa alla punta dei piedi...
3. Chi o che cosa nella vita vi fa sentire più ricchi?
   Amplificate quella sensazione di ricchezza, rendete le immagini più grandi, più luminose, più nette; i suoni più intensi e così le emozioni. Cercate di capire dove quelle sensazioni sono più forti e attribuite loro un colore.
   Adesso fate penetrare colore e sensazione in tutto il corpo, dalla cima della testa alla punta dei piedi...
4. Chi o che cosa nella vita vi fa sentire più appassionati?
   Amplificate la sensazione rendendo le immagini più grandi, più luminose e più nette; i suoni più intensi e così le emozioni. Cercate di capire dove quelle sensazioni sono più forti e attribuite loro un colore.

Adesso fate penetrare colore e sensazione in tutto il corpo, dalla cima della testa alla punta dei piedi...

5. Chi o che cosa nella vita vi fa sentire più forti?
   Potete amplificare la sensazione rendendo le immagini più grandi, più luminose, più nette; i suoni più intensi e così le emozioni. Cercate di capire dove quelle sensazioni sono più forti e attribuite loro un colore.
   Adesso fate penetrare colore e sensazione in tutto il corpo, dalla cima della testa alla punta dei piedi...
6. Mentre ancora vi sentite così bene, pensate alla giornata che vi aspetta; sentite e immaginate le cose andare perfettamente, proprio come volete voi. Vedete ciò che vedrete, udite ciò che udirete, provate fin d'ora quella sensazione positiva. Questo rituale quotidiano, questo calarsi in una condizione positiva, ha un forte effetto cumulativo: ben presto comincerete a sperimentare la vita in modo del tutto diverso. Invece di manipolare il mondo per sentirvi bene, potrete cominciare la giornata sentendovi come volete sentirvi.

Ben fatto! Ancora una volta vi siete programmati per vivere una giornata fantastica!

PASSEGGIANDO LUNGO UNA SPIAGGIA, UN UOMO rifletteva sulla sua vita. Aveva sempre desiderato fare la differenza ma, nonostante tutti i suoi tentativi, sembrava che i suoi sforzi non portassero mai a niente.

Improvvisamente avvertì un « crac » e guardò verso terra. Proprio lì dove si trovava e fin dove arrivava il suo sguardo c'erano migliaia e migliaia di stelle di mare portate a riva dalle onde dell'oceano e dalla marea.

L'uomo continuò a camminare, riflettendo tra sé e sé sull'apparente crudeltà dell'oceano: dopo tutto quelle creature non avevano fatto niente di male! Eppure, prima della fine del giorno sarebbero morte, trascinate sulla spiaggia e lasciate a morire.

Dopo un po', si imbatté in una vecchia che, in piedi sulla battigia, rilanciava in acqua le stelle marine che erano state portate a riva.

Quando le chiese che cosa stesse facendo, la donna disse che aveva sempre desiderato fare qualcosa di memorabile e aveva deciso che quello era un buon giorno per cominciare.

L'uomo volse lo sguardo verso le migliaia e migliaia di stelle che giacevano morenti lungo la costa e disse: « Per ogni stella che lanci nell'oceano, altre tre vengono trascinate a riva! Come puoi pensare che questo sia qualcosa di memorabile? »

La donna si fermò a riflettere per un momento, poi raccolse un'altra stella e la rilanciò in mare. « Per questa stella quel che ho appena fatto è stato memorabile », disse e si lasciò andare al più bel sorriso che l'uomo avesse mai visto.

L'obiettivo di fissare degli obiettivi

Sono sicuro che avete già sentito parlare dell'importanza degli obiettivi, perciò, a un primo sguardo, parte di quanto sto per dirvi oggi può sembrarvi già familiare. Forse ve ne siete già prefissati in passato e li avete inseguiti con entusiasmo, per poi vedere svanire ogni vostra motivazione quando quello che avete intrapreso non si è realizzato. Oppure, forse, avete ottenuto quello che inseguivate, per accorgervi poi che non era quello che volevate e vi siete detti: « Tutto qui? »

Tuttavia non cedete alla tentazione né fate lo sbaglio di saltare queste pagine: la giornata di oggi sarà diversa. La differenza sostanziale è che questa volta daremo agli obiettivi il loro giusto ruolo: quello di strumento per una vita migliore.

« Lo scopo della vita è una vita con uno scopo ».
ROBERT BYRNE

Oggi imparerete un modo di pensare completamente diverso riguardo a ciò che volete dalla vita. Di fatto, gli obiettivi sono la parte MENO importante del cammino in tre passi che vi illustrerò. Sfruttando l'incredibile tecnica che vi insegnerò oggi, vi aiuterò ad assumere il controllo della vostra vita e a indirizzarla là dove volete.

Quando avremo finito, non solo vi sarà assolutamente chiaro ciò che volete, ma avrete anche cominciato a programmare obiettivi e sogni nell'inconscio. A questo punto non sarà mai stato così facile realizzarli!

Tre passi verso una vita meravigliosa

Fondamentalmente ci sono solo tre cose che vi servono per avere una vita meravigliosa:

1. Una chiara direzione (il Sogno)
2. Una buona bussola (i Valori)
3. Delle tappe lungo il cammino verso la destinazione finale (gli Obiettivi)

In altre parole:

Quando inseguite i vostri obiettivi guidati dai vostri valori nel contesto dei vostri sogni, i miracoli accadono!

Sognare a occhi aperti

« Tutti gli uomini sognano, ma non tutti nello stesso modo. Quelli che sognano di notte, nei polverosi recessi della mente, si svegliano e scoprono che era tutto vano. Quelli che sognano di giorno, invece, sono pericolosi, poiché vivono i loro sogni a occhi aperti e li fanno avverare. »
T.E. LAWRENCE

Ogni uomo coltiva dei sogni, il desiderio profondo di una vita diversa e migliore. Per un momento provate a fantasticare, lasciate vagare la mente, sognate a occhi aperti.

Rispondete a questa domanda:

Che cosa fareste se foste sicuri di essere infallibili?

Se avete fatto una pausa e avete riflettuto sulla domanda anche solo per un momento, avete appena fatto quello

che hanno fatto i veri vincenti della storia: accedere al regno della creatività attraverso i sogni a occhi aperti.

Il grande genio Nikola Tesla, l'inventore della corrente alternata e detentore di 111 altri brevetti negli USA, riusciva a progettare perfettamente nella mente una macchina e « azionarla » mentalmente per anni prima di crearne la controparte reale. Per sviluppare la sua teoria della relatività, Einstein immaginava di percorrere lo spazio a cavallo di un raggio di luce; Mozart sentiva intere sinfonie già complete nella mente; Michelangelo, Goethe e Walt Disney ogni giorno si abbandonavano a fantasticherie creative facendone una fonte di idee e di ispirazione.

Questi innovatori si abbandonavano a una sorta di visualizzazione, di autoipnosi o, come viene definita nel mondo aziendale, « pianificazione strategica », qualcosa che vi illustrerò più avanti. Questa attività creativa è necessaria a tutti: quanto più tempo le dedicate, tanti più successi mieterete.

Perché sognare a occhi aperti è così importante? Il motivo è questo:

Per far succedere qualcosa nel mondo reale, bisogna anzitutto dargli forma nel mondo dell'immaginazione.

Smettete di leggere e guardatevi attorno: quasi tutto quello che vedete è cominciato sotto forma di pensiero nella testa di qualcuno. Se volete migliorare la vostra vita, voi stessi o il mondo, dovete prima permettervi di sognare.

Scoprite il vostro « Grande Sogno »

Durante la seconda guerra mondiale, Viktor Frankl, un famoso psicologo, venne imprigionato in un campo di concentramento dai nazisti. Anziché considerarsi una vittima di questa eccezionale circostanza, decise di condurre uno studio personale su quali fossero le qualità psicologiche che caratterizzavano quell'unico prigioniero su 28 che riusciva a sopravvivere a quella situazione di estrema deprivazione mentre la maggioranza soccombeva.

Frankl osservò che chi sopravviveva non era necessariamente il più forte, il più sano o il più intelligente, bensì chi aveva uno scopo per vivere, un sogno abbastanza grande e significativo che gli faceva desiderare ardentemente di superare ogni ostacolo. Erano i sogni a tenere in vita la gente. Quando la mente ha un obiettivo, essa rimane ben focalizzata e segue una rotta fino a che non raggiunge la meta. Se non avete uno scopo, dissiperete le vostre energie. Ciò che otterrete inseguendo il successo spesso non è importante quanto la persona che diverrete durante il cammino. Ecco il segreto:

« Il successo, come la felicità, non può essere inseguito; esso è una conseguenza... l'effetto secondario della dedizione a uno scopo più grande di noi. »

VIKTOR FRANKL

Se lavori su un buon obiettivo, quell'obiettivo lavorerà su di te.

Negli anni '60 il presidente americano John F. Kennedy parlò di mandare l'uomo sulla luna. Disse agli americani:

> « Noi decidiamo di andare sulla luna in questo decennio e di fare tutto il resto non perché sia facile,

ma perché è difficile, perché quell'obiettivo sarà utile per organizzare e misurare il meglio delle nostre energie e capacità. Si tratta di una sfida che siamo pronti ad accettare, che non vogliamo rimandare e che intendiamo vincere. »

Se è vero che andare all'università non vuol dire solo conquistarsi un pezzo di carta, è vero anche che trovarsi un proprio sogno non significa semplicemente ottenere ciò che si vuole, bensì diventare qualcosa di più di quello che si pensava di poter diventare.

Se chiediamo agli scienziati quali sono stati i risultati più importanti del coinvolgimento americano nella conquista dello spazio, la maggior parte di loro ci dirà che non sono stati né i progressi nel campo dell'ingegneria o della progettazione spaziale, né le scoperte sulla struttura geologica della luna.
Il più grande risultato della conquista dello spazio è stata la scoperta di una cura per il vaiolo nel corso delle ricerche su come prevenire le malattie cui gli astronauti potevano essere esposti nello spazio.

Io ritengo che avere degli obiettivi sia essenziale, perché essi segnano un percorso nell'esistenza: nessuno salirebbe in barca senza il timone, si potrebbe finire chissà dove. Chi di noi non conosce qualcuno che lascia tutto al caso, mettendosi alla mercé degli eventi?

Ritengo inoltre che conoscere i propri valori sia un'ottima cosa, perché vivendoli giorno dopo giorno sarete più felici, indipendentemente da quanto vicini o lontani siano i vostri obiettivi.

Così come Viktor Frankl ha scoperto che l'individuo, se ha uno scopo, può sopravvivere praticamente a qualsiasi prova, noi sappiamo che tutti i grandi della storia hanno un elemento in comune: hanno avuto uno scopo ben preciso, un sogno da realizzare. Sapere in che modo i vostri obiettivi e i vostri valori riflettono quel sogno è la chiave per il successo *e* per la realizzazione di sé.

E se non so qual è il mio sogno?

« Un obiettivo non è altro che un sogno con un termine preciso. »

JOE L. GRIFFITH

Alcuni studi hanno evidenziato che meno del 3 per cento della gente mette per iscritto i propri obiettivi. Nessuno si preoccupa di progettare il proprio destino, molti preferiscono andare avanti incespicando, lasciano le cose al caso e poi finiscono per chiedersi il perché della propria insoddisfazione. Di fatto, la maggior parte della gente dedica più tempo a scrivere la lista della spesa che a compilare quella delle cose davvero importanti che vuole dalla vita. Tuttavia, come amava affermare John Wooden, il più capace allenatore di basket della storia universitaria: « Non riuscire a programmare, vuol dire programmare il proprio fallimento ».

In sostanza si tratta semplicemente di pensare a una cosa che si desidera, immaginare come sarebbe averla, assicurarsi che sia un bene averla, pensare come ottenerla, infine concentrarsi su questo sogno con regolarità.

Alla fine degli anni '80, mi posi la domanda: « Se proseguo sulla strada su cui sono adesso, dove mi ritroverò? Dove sarò tra cinque anni da adesso? »

Fu uno shock per me rendermi conto che se avessi continuato con i miei abituali schemi di pensiero e di azione, vivendo giorno per giorno, dopo cinque anni non sarei mai arrivato così lontano, né spiritualmente, né emotivamente e neppure economicamente. Mi sarei semplicemente ritrovato più vecchio di cinque anni, un po' più paranoico e ancora abituato a vivere alla giornata.

Perciò intrapresi il cammino che oggi condividerò con voi e mi abbandonai a visualizzazioni come quelle che troverete alla fine del capitolo.

I risultati furono incredibili e sono uno dei motivi per cui adesso leggete questo libro. Cominciai immediatamente a sentirmi meglio. Improvvisamente scoprii di avere più energia. Fui sommerso da nuove occasioni, le mie finanze migliorarono in modo significativo e il mio nome divenne molto conosciuto. Cominciai ad attrarre intorno a me quel tipo di persone con cui volevo da sempre passare il mio tempo e a fare le cose che avevo sempre sognato di fare. Non solo i miei sogni si stavano avverando, ma stavo finalmente vivendo una vita meravigliosa.

Sulla base di quella esperienza e delle molte che seguirono, eccovi un sistema fatto di sette passi che utilizzo per guidare me stesso e le migliaia di persone che seguono i miei seminari e i miei corsi a vivere la vita dei loro sogni...

« Il talento sta nelle scelte. »
ROBERT DE NIRO

Stabilire il proprio sogno: il mio sistema

Ciò che rende questo sistema diverso da quelli più tradizionali è che comincerete e terminerete con l'obiettivo primario di ogni individuo: vivere una vita meravigliosa.

Per fare questo, prima di tutto sarà necessario identificare i vostri valori chiave, quelli che rendono la vita degna di essere vissuta: essi saranno la bussola del vostro viaggio. Una volta definiti chiaramente questi valori, identificheremo il « Grande Sogno », quello che vi motiva e vi dà la rotta. Infine, quando la direzione sarà chiara e la bussola bene orientata, vi concentrerete sugli obiettivi più tradizionali, le tappe nel cammino verso i vostri sogni, i mattoni della vostra vita meravigliosa.

Questa sezione di *Cambia vita in sette giorni* è forse la più importante, perciò dedicatele il giusto tempo. Prendete carta e penna e rispondete alle domande nel modo più accurato possibile. Non preoccupatevi di « dare la risposta giusta »: la vita premierà ogni sforzo fatto per migliorarla purché sia sincero!

Primo passo – le cose più importanti al mondo

Che cosa fareste se la fine del mondo fosse tra una settimana?

La risposta a questa domanda è la chiave per individuare i vostri valori, le cose più importanti per voi nella vita. Ho avuto l'occasione di lavorare con tante persone ormai prossime alla morte. Ad alcuni ho chiesto se avessero qualche rimpianto e nessuno mi ha risposto: « Avrei voluto avere un'altra Mercedes ».

Mi sono invece sentito rispondere: « Vorrei aver riso e amato di più », oppure « Vorrei aver sprecato meno tempo a preoccuparmi ».

Di recente è stato uno shock per me sentire un trainer motivazionale esortare l'uditorio a dedicare ventiquattro ore al giorno al conseguimento dei propri obiettivi economici: « Se la vostra famiglia non capisce », affermò, « createvene una nuova ». Vedendo la sua quarta moglie sorridere e annuire in fondo alla sala, pensai tra me e me: « A che servono carriera e successo se vanno a detrimento del tuo matrimonio e del tuo tempo con i figli? »

Le occasioni per vivere nell'abbondanza sono tutte intorno a voi, ma il semplice conseguimento dei simboli del successo non vi renderà più felici. Quando avrete imparato a concentrarvi sui valori in cui credete e sullo scopo della vostra vita invece che semplicemente sui vostri obiettivi, comincerete automaticamente a vedere la vita in un quadro più ampio.

Nel suo libro The Power of Full Engagement *(«L'importanza di un impegno pieno»), il dottor James Loehr, esperto in corporate coaching, propone le seguenti domande per facilitare l'individuazione dei propri valori di base, le cose più importanti nel mondo dell'individuo:*

1. *Fate un salto in avanti nel tempo e immaginatevi in punto di morte. Quali sono le tre lezioni più importanti che avete imparato e perché?*
2. *Pensate a una persona che rispettate profondamente. Descrivete le tre qualità che più ammirate in lei.*
3. *Chi siete quando date il meglio di voi?*
4. *Quale iscrizione vorreste vedere sulla vostra tomba, quale frase meglio rispecchierebbe chi siete stati?*

Adesso fate una lista delle cose più importanti che sono emerse dalle risposte alle domande precedenti. Assicuratevi di guardare oltre le cose materiali della lista, individuando i modi di essere che esse nascondono.

Ad esempio, ricordo che durante uno dei miei seminari un tale fece questo esercizio e scoprì che la cosa più importante del suo mondo era il denaro. Quando gli domandai che cosa gli avrebbero dato i soldi, ci pensò un po' su, cercando di immaginarsi ricco sfondato. Quando aprì gli occhi, disse: « I soldi mi danno una sensazione di sicurezza e, se ho i soldi, la gente mi rispetta ». Le cose davvero importanti per lui erano la *sicurezza* e il *rispetto*: era a questo che voleva arrivare con il denaro.

Basandovi sulla vostra lista, scegliete i cinque valori più importanti, quelli senza i quali non riuscireste mai a vivere. Questi cinque valori sono l'essenza di ciò che darà significato alla vostra vita, le cose più importanti del vostro mondo.

Basterà vivere giorno dopo giorno secondo questi valori e non potete immaginare quanto diventerà piena la vostra vita!

Secondo passo – seguite l'ispirazione!

Quando si tratta del vostro successo, è necessario che diventiate irragionevoli. Dovete coltivare sogni più grandi di ciò che voi e chi vi circonda crede possibili. Come affermava George Bernard Shaw: « L'uomo ragionevole si adatta al mondo; quello irragionevole insiste nel voler adattare il mondo a se stesso. Pertanto ogni progresso dipende dall'uomo irragionevole ».

Come scrive Paul Arden nel suo libro Non conta volere, ma volere contare,* *il sogno nel cassetto di Victoria Beckham non era quello di superare gli amici o diventare una cantante famosa, bensì diventare un nome a livello mondiale. Ecco, nelle sue stesse parole, come lo ha descritto: «Voglio diventare famosa come il detersivo Persil».*

Avendo ben presente ciò in cui fermamente credete, fate una lista di tutto (sì, tutto!) quello che desiderate adesso, che avete desiderato in passato e che potete ritenere di desiderare in futuro. Semplicemente trasferite queste idee dalla vostra mente al pezzo di carta: non è essenziale avere intenzione di ottenere veramente tutte quelle cose, né crederle sempre possibili. Per quanto possano apparirvi strane o impossibili, non dovete fare altro che metterle per iscritto!

« Ognuno vuol quel che vuole, che ci creda o no alla possibilità di ottenerlo. »
ROBERT FRITZ

Dedicate almeno cinque minuti a questa attività prima di passare alla fase successiva...

* Paul Arden, *Non conta volere, ma volere contare*, Milano, Phaidon 2005.

Terzo passo – il Grande Sogno

Solo voi sapete ciò che veramente volete dalla vita, ciò che vi fa battere il cuore. Quando risponderete alle domande che seguono, è molto importante che non vi fermiate a considerare se una cosa è possibile o no. Lasciate semplicemente che le risposte scaturiscano spontanee...

«Non chiederti di che cosa ha bisogno il mondo, chiediti che cosa ti fa sentire vivo e poi fallo, perché il mondo ha bisogno di persone che si sentono vive.»

HOWARD MARTIN

- Cosa vi piace fare così tanto che paghereste per farlo?
- Cosa vi appassiona veramente?
- Cosa sceglieresti di fare se aveste risorse economiche illimitate?
- Chi sono le persone o i personaggi storici che ammirate di più e perché?

Rispondere alle domande vi aiuterà a formarvi un'idea generale di qual è lo scopo della vostra vita e a svincolarvi dai limiti degli attuali schemi mentali; inoltre darà ampio spazio alla vostra creatività.

Se sentite di volere maggior chiarezza, ponetevi le seguenti domande:

- Che cosa volevate diventare da piccoli?
- Che cosa volevate diventare quando siete cresciuti?
- Che cosa fareste se vi venisse garantito il successo?

Mettete per iscritto qualsiasi cosa vi venga in mente. Non si tratta di un vero e proprio impegno, potrete organizzare i vostri pensieri in seguito. In questa prima fase non è necessario che siate troppo specifici, né dovete preoccuparvi di come ciò potrà avvenire: date semplicemente spazio alla creatività.

Adesso soffermatevi sulle sfere più importanti della vostra esistenza: la famiglia, i rapporti con gli altri, la carriera, la salute, la comunità, la vita spirituale.

- Che cosa vi piacerebbe che succedesse?
- Che cosa vi piacerebbe imparare?
- In quali campi volete raggiungere la perfezione?
- Quanti soldi volete guadagnare?
- Quali tratti del carattere volete perfezionare?
- Che cosa volete donare al mondo?

Tra qualche momento vi chiederò di cominciare a formulare il Grande Sogno: quando lo farete, accertatevi che esso sia focalizzato su quel che volete, non su quel che non volete.

Tutte le persone infelici con cui mi è capitato di lavorare hanno una cosa in comune: sanno ciò che *non* vogliono e su questo si concentrano fino a diventarne ossessionati. Quel che queste persone non hanno ancora capito è che, se si ha qualcosa su cui focalizzarsi, dalla vita si riesce ad ottenere molto di più.

Ad esempio, certa gente passa tutto il tempo a pensare a come non ingrassare! Ovviamente il problema è che, prima di « non » essere in un certo modo, dovete pensare di esserlo. Perciò porsi continuamente domande quali: « Perché sono così grasso/a? » o « Come fare per non essere più *grasso/a*? » è come rinsaldare di continuo nella mente l'idea che siete grassi.

All'opposto, la domanda: « Come posso diventare forte, sano e in forma? » focalizza l'attenzione su ciò che si vuole raggiungere.

Se dunque, invece di concentrarvi su ciò che non volete, pensate a ciò che volete, attivate delle esperienze sensoriali e sperimentate quei colori, rumori, odori, sensazioni e sapori che conoscerete raggiungendo il vostro obiettivo. Concentrandovi con regolarità su ciò che volete, condizionerete la mente ad attrarre a sé quella condizione.

Per cinque minuti dedicatevi a qualcosa di totalmente estraneo a questo esercizio, poi riprendetelo e buttate giù una prima traccia del Grande Sogno. Potete utilizzare lo schema che segue come guida.

• • • Il mio Grande Sogno

Le cose più importanti al mondo per me sono:

1.
2.
3.
4.
5.

Se potessi diventare, fare e avere qualsiasi cosa al mondo, sarebbe...

Quarto passo – misurare il successo

Negli anni '30 fu condotto un famoso studio sui fattori che favorivano l'efficienza sul posto di lavoro. Un team di studiosi di scienze sociali visitò alcune fabbriche per valutare, tra le altre cose, l'effetto di una maggiore illuminazione sulla produttività nelle catene di montaggio. Secondo il modo di procedere di allora, vennero studiati tre gruppi.

Al primo furono fatte compiere le consuete ripetitive operazioni con un'illuminazione maggiore, al secondo con minore illuminazione mentre il terzo gruppo, quello

di « controllo », venne osservato mentre lavorava nelle condizioni solite. I risultati confusero gli studiosi.

> *« Non ho mai corso mille miglia. Non ce l'avrei mai fatta. Ho corso un miglio per mille volte. »*
> STU MITTLEMAN, detentore del record mondiale di ultradistanza

Come previsto, il gruppo in condizioni di maggior illuminazione fece registrare un incremento di efficienza e benessere nell'esecuzione del lavoro. Tuttavia, l'incremento era quasi identico a quello riscontrato negli altri due gruppi.

In seguito a ulteriori esperimenti, i ricercatori conclusero che il fattore determinante per l'efficienza e il benessere dei dipendenti era la sensazione che il loro impegno venisse osservato.

Ecco come descrive il fenomeno l'amico e maestro di vita Michael Neill:

> « Uno dei segreti per non perdere motivazione nel corso del tempo è quello di sfruttare ogni occasione per sperimentare una continua sensazione di avanzamento nel perseguimento dei tuoi obiettivi. Invece di aspettare di raggiungerli o mancarli, osserva e ascolta ogni segno che ti dice che ti stai avvicinando all'obiettivo; quando ne individui uno, aggrappatici con tutte le tue energie. Cogli e sappi apprezzare ogni segnale del tuo progresso nella giusta direzione. Tienilo bene a mente. Crogiolati nella sua luce. Gettalo sul letto e avvolgitelo intorno! È questa sensazione di progresso che, più di ogni altra cosa, ti fa muovere in direzione dei tuoi sogni settimana dopo settimana, momento dopo momento. »

Chiedetevi:

- Che cosa vedrete mano a mano che il sogno si realizzerà?

- Che cosa sentirete?
- Quali sensazioni, odori, sapori avvertirete?

Le risposte a questi quesiti vi consentiranno di capire se vi state avvicinando o allontanando dai vostri sogni, e continueranno a motivarvi quando comincerete a vivere la vita dei vostri sogni.

Quinto passo – superare gli ostacoli

Certe volte vi capiterà di entusiasmarvi così tanto nell'inseguire un sogno da trascurare fattori importanti che potrebbero pregiudicare il raggiungimento della meta. Quando vi proiettate nel futuro, ponetevi queste domande per essere sicuri che vivere quel sogno sarà bello per voi e non danneggerà gli altri:

- Quando penso a questo sogno, mi appare chiaro o sfuocato?
- Nei suoi confronti mi sento emotivamente libero o condizionato?
- È qualcosa a cui sto cercando di avvicinarmi o di allontanarmi?
- È un sogno mio o il sogno di un'altra persona per me?
- Quali benefici nascosti potrebbero esserci se lo abbandonassi?

Se qualche risposta vi fa sorgere un dubbio, congratulatevi con voi stessi! Vi siete risparmiati mesi o forse anni di fatica individuando potenziali problemi prima che si manifestassero.

A questo punto misurate i vostri progressi e utilizzate quel che avete appreso per affinare il vostro Grande Sogno, fino ad arrivare al punto che solo a pensare a esso vi sussulterà il cuore!

••• Il mio Grande Sogno

Le cose più importanti al mondo per me sono:

1.
2.
3.
4.
5.

Se potessi diventare, fare e avere qualsiasi cosa al mondo, sarebbe...

Saprò che ci sto riuscendo quando:

Sesto passo – fissate delle scadenze nel vostro cammino verso il successo

Se avete una sequenza temporale degli eventi che devono verificarsi per raggiungere il vostro sogno, succederà qualcosa di incredibile: saprete quando siete sulla strada giusta.

Quanto tempo credete vi ci vorrà per vivere appieno quel sogno? Un anno? Sei anni? Una vita?

Partendo da quella data futura, andate a ritroso e cercate di immaginare i traguardi più importanti da raggiungere e metteteli per iscritto. Questi sono i vostri obiettivi, le pietre miliari lungo la strada verso la vita dei vostri sogni.

Fate un elenco di almeno sette obiettivi e una sequen-

za temporale che vi faccia capire che siete sulla strada giusta. Se volete, cercate di visualizzare ogni tappa raggiunta, vedendo ciò che vedrete, udendo ciò che udirete e provando la sensazione di benessere che al momento proverete. Cosa più importante di tutte, comunque, rappresentate visivamente, chiaro e netto, ogni obiettivo come se si stesse realizzando adesso.

1.
2.
3.
4.
5.
6.
7.

Settimo passo – attivare le risorse

Adesso è il momento di cominciare a capire che cosa vi occorre per vivere quel sogno. Continuo a vedere gente che si affida alla rosa ristretta di mezzi di cui dispone o per tirarsi fuori dai guai o per lanciarsi verso i propri obiettivi: il proprio fascino, il fondo fiduciario, gli amici... Si sono talmente abituati a dipendere da queste risorse che dimenticano quante altre ne hanno a disposizione.

Quando si trovano impantanati, non è perché gli manchino delle alternative, ma perché i loro « cavalieri dalla splendida armatura » non possono far nulla o non sono disponibili in quella particolare situazione.

Se volete attivare le vostre risorse e siete disposti a uscire dalla zona della comodità, dedicate qualche minuto a fare una lista delle miriadi di risorse che avete a disposizione.

Eccovi qualche idea:

1. Le vostre abilità, qualità, doti, capacità

Ad esempio: sono affettuoso, gentile, ballo bene, sono un bravo mediatore, sono divertente, riesco a bere una pinta di birra tutta d'un fiato, ecc.

2. La comunità

Ad esempio:

- I colleghi di lavoro
- I datori di lavoro
- I vostri dipendenti
- La famiglia
- Gli amici
- I vicini di casa
- Il vostro « fan club »
- Gli ex compagni di scuola
- Gli ex colleghi
- I vostri clienti

3. I contanti o il credito a vostra disposizione

Ad esempio: il conto corrente, gli investimenti, i titoli, ecc.

4. I vostri beni

Ad esempio: la casa, il computer, l'auto, il fax, la fotocopiatrice, la scrivania, le sedie, i libri sul successo personale o aziendale, ecc.

Uno dei motivi per cui è importante fare un elenco delle proprie risorse è che questo vi costringe ad allargare il pensiero, uscendo fuori dalla zona della comodità. Quando vi risolverete a fare ciò che non avete mai fatto prima, tutto diventerà possibile!

Mettere insieme i pezzi

Ecco un esempio di come far combaciare ogni elemento del sistema:

••• Il mio Grande Sogno

Le cose più importanti al mondo per me sono:

1. Lasciare il segno
2. La felicità
3. L'affetto
4. La sicurezza economica
5. La salute

Se potessi diventare, fare e avere qualsiasi cosa al mondo, sarebbe...

Essere un imprenditore di successo, trattare prodotti innovativi che rivoluzionino l'industria del benessere e migliorino la vita di migliaia di persone.

Saprò che ci sto riuscendo quando:

Mi vedrò in forma e in salute, a bordo di una bella macchina, con dei bei vestiti e un bel conto in banca.

La gente mi dirà quanto i nostri prodotti hanno migliorato la loro qualità della vita.

Proverò ogni giorno una sensazione di soddisfazione e di gioia.

(Esempio)

Obiettivi chiave	Scadenze
1. Studiare prodotti per il benessere innovativi	Entro 3 mesi
2. Decidere quale prodotto immettere per primo sul mercato	Entro 6 mesi
3. Accantonare abbastanza soldi da lasciare il lavoro	Entro un anno
4. Avere almeno tre prodotti sul mercato e almeno cinque venditori	Entro 18 mesi
5. Sviluppare un prodotto assolutamente unico che migliori la vita	Entro 3 anni
6. Brevettare il mio prodotto e commercializzarlo	Entro 5 anni
7. Guadagnare un milione di sterline dal brevetto e diventare un leader riconosciuto nel campo	Entro 10 anni

Adesso è il vostro turno. Riempite la pagina che segue oppure copiatela su un taccuino o un diario.

••• Il mio Grande Sogno

Le cose più importanti al mondo per me sono:

1.

2.

3.

4.

5.

Se potessi diventare, fare e avere qualsiasi cosa al mondo, sarebbe...

Saprò che ci sto riuscendo quando:

Obiettivi chiave	**Scadenze**
1.	
2.	
3.	
4.	
5.	
6.	
7.	

All'apice del suo successo, Larry Bird, il famoso giocatore di basket, si trovò a girare lo spot per una bibita, il quale richiedeva che lanciasse la palla verso il canestro ma senza centrarlo.
La troupe dovette fare ben sette riprese diverse perché, nonostante tutti i suoi sforzi, Bird non riusciva a non mandare a canestro!

Come ho spiegato nel secondo giorno, ogni volta che fate qualcosa di nuovo, create una connessione nervosa che vi permetterà di ritornare facilmente a quell'esperienza. Inoltre, ogni volta che ripetete quel particolare comportamento, rafforzate la via neuronale ad esso associata.

Per questo è così importante prepararsi mentalmente al successo. Quasi tutti i grandi atleti con cui ho lavorato hanno mentalmente giocato e vinto centinaia di partite o di gare prima ancora di aver messo piede sul campo di gioco. Visualizzando il vostro sogno ogni giorno, costruirete connessioni nervose più forti indirizzate al successo.

Ecco un facile esercizio che potete fare ogni giorno per programmare e preparare la mente in questo senso:

••• Programmate la vostra direzione nella vita

1. Fermatevi per un momento e immaginate come sarà la vita quando starete vivendo il sogno. Che cosa vedrete? Che cosa sentirete? Che cosa vi diranno gli altri? Che cosa direte a voi stessi? Mentre fate questo, immaginate di vivere quell'esperienza arricchendola di quanti più dettagli possibile. Createvi una vivida esperienza interiore come se il progetto si fosse realizzato proprio adesso.
2. Ora prenderemo in considerazione tutto quello che avete capito su ciò che volete, su ciò che è davvero importante per voi e lo organizzeremo in una settimana ideale.

3. Come inizia? Immaginate che tipo di gente vi circonda, i posti che frequentate, le cose che avete. State bene? Dove andate ogni giorno? Che cosa fate? Chi vedete? Quali sono gli oggetti che vi fanno capire che siete arrivati dove volevate?
4. Continuate a scorrere questa settimana ideale sino a immaginarne ogni dettaglio. Dovrebbe trattarsi di un'esperienza piacevole. Se vi appare come un lavoro, fate una pausa e riprovate quando potrete rilassarvi completamente e abbandonarvi all'immaginazione...

Mettersi in azione

Ovviamente, se bastasse solo pensare a una cosa che vogliamo per vederla materializzata qualche momento dopo, tutti sarebbero alla guida di una Ferrari, vivrebbero in una villa, porterebbero gioielli costosi e dormirebbero con un amante fantastico. E sarebbe il caos! Ecco perché l'universo stabilisce una fase intermedia tra il pensiero di quel che si vuole e il suo ottenimento: l'azione.

Certa gente se ne sta con le mani in mano a sognare a occhi aperti senza mai fare niente. Se invece vi create una rappresentazione vivida della vita ideale e vi ci concentrate ogni giorno, avrete una motivazione ad agire e saprete dove state andando.

Come si suol dire: « Un viaggio di mille miglia comincia con un solo passo ». Pensate ad almeno una cosa che potete fare oggi e che vi porterà verso la realizzazione del sogno. E poi fatela. Anche un piccolo passo

« Non puoi costruirti una reputazione solo in base a quel che hai intenzione di fare. È semplice: immagina, prova, poi va' fuori e AGISCI! »
HENRY FORD

è sufficiente, ad esempio una telefonata o una piccola ricerca.

Ricordate che nel momento in cui vi impegnate in qualcosa, anche la provvidenza si mette in azione e si verifica ogni tipo di evento e aiuto imprevisto: è come se il vostro impegno diventasse una calamita che attira positività.

Come disse Goethe:

> « Qualsiasi cosa tu possa fare o sogni di poter fare, cominciala. L'audacia possiede genialità, magia e forza ».

Cominciate adesso!
A domani,

PAUL MCKENNA

P.S. Domani esamineremo il primo passo della vostra meravigliosa vita: la salute!

Quinto giorno

I FONDAMENTI DELLA SALUTE

Ottenere e mantenere la salute del fisico,
della mente e dello spirito

• • • Prima di cominciare:

- **Ripassate per qualche minuto l'esercizio di pagina 37, « Riprogrammare l'immagine di sé »**
- **Rileggete lo scopo, i valori e gli obiettivi delineati nel quarto giorno. Rispondete alle domande seguenti:**

1. Come intendete vivere i vostri valori nel corso di questa giornata?
2. Quali sono le tre azioni che intraprenderete e che vi avvicineranno ai vostri obiettivi?
3. Immaginate di vivere « seguendo uno scopo »: come gestirete le difficoltà che potrebbero sorgere oggi?

Mano a mano che continuerete a programmarvi per il successo, scoprirete che la vita si trasforma sempre di più in una splendida avventura!

UN CACCIATORE STAVA attraversando la giungla. Improvvisamente vide una tigre, e la tigre vide lui.

Scappò via il più velocemente possibile, ma inciampò e cadde da un dirupo. Mentre cadeva afferrò la radice di un albero e rimase lì appeso.

Guardò su e vide la tigre che lo osservava affamata. Poi ne vide comparire un'altra sotto di lui e anche questa lo guardava affamata.

Sentì un po' di terra cadergli sulla faccia: guardò su e vide due topi che stavano rosicchiando la radice dell'albero a cui si era aggrappato.

Alla sua destra scorse un'ape volare verso una fenditura: lì vide un alveare che stillava miele. Allungò la mano e assaggiò il miele con le dita: era delizioso.

Qual è la causa numero uno delle malattie?

Uno studio pubblicato di recente nel Regno Unito, curato dal dottor Bernard Steward, mette in luce un dato sorprendente: se la popolazione non si prenderà maggior cura della propria salute e benessere, la percentuale globale dei casi di cancro potrebbe aumentare del 50 per cento, raggiungendo i 15 milioni di nuovi casi all'anno entro il 2020. Lo studio ha evidenziato che almeno due terzi di questi casi possono essere prevenuti e/o curati purché si verifichi un cambiamento nello stile di vita.

Alcuni di tali cambiamenti esulano dal campo d'interesse di questo testo, ma molti possono essere riassunti molto semplicemente:

Limitate la quantità di tossine che introducete nel corpo e nello stesso tempo aumentatene la resistenza allo stress.

Oggi molti medici concordano che la mente esercita una profonda influenza sulla sensazione di benessere dell'individuo: ad esempio, tutti noi sappiamo che possiamo arrivare ad ammalarci per suggestione. Quando ero piccolo, mi meravigliava vedere quanti dei miei compagni si ammalavano in occasione degli esami. Sono le stesse persone che si fanno influenzare da quella che definisco « ipnosi culturale ». Basta che qualcuno dica: « C'è in giro il raffreddore », che lo prendono.

La ricerca ha dimostrato che l'ottimista di solito vive una vita più lunga, più felice e più sana. Uno dei motivi principali è che un atteggiamento fiducioso rafforza il sistema immunitario. Recenti studi hanno dimostrato inconfutabilmente che è possibile rafforzare notevolmente il sistema immunitario decidendo in quali valori credere e praticando con regolarità tecniche di visualizzazione.

Tuttavia, se il segreto della salute è una visione positiva, qual è la causa delle malattie?

Sostanzialmente:

La causa principale della cattiva salute è una risposta impropria allo stress.

La ricerca ha dimostrato che la minaccia più grande della vita moderna è rappresentata dal sistema immunitario attivato troppo spesso in risposta allo stress.

« Che cosa fa guarire il taglio in un dito?
Sono le bende o i medicamenti applicati alla ferita?
Niente di tutto questo: è il corpo.
Il corpo umano sa ripararsi, guarirsi e preservarsi da sé. »
HARVEY DIAMOND

Che cos'è lo stress?

Sul dizionario troviamo queste definizioni:

a. forza o influsso logorante;
b. forza esercitata da un corpo o da una parte di esso che preme, tira, spinge o tende a comprimere o deformare un altro corpo o parte di esso;
c. fattore di natura fisica, chimica o psicologica, tale da causare tensione fisica o mentale e favorire l'insorgere di malattie.

Tuttavia lo stress che l'individuo sperimenta non viene dall'esterno, bensì dalla reazione del corpo alle difficoltà della vita, vere o immaginarie. Si tratta di una risposta innata, poiché i nostri antenati per affrontare gli animali selvaggi o per fuggire avevano bisogno di reazioni fisiche estreme e grandi esplosioni di energia. Anche oggi una certa dose di stress ci aiuta a sopravvivere: il risve-

glio del sistema nervoso autonomo spinge l'uomo, ad esempio, a evitare un veicolo che sta per travolgerlo, oppure gli dà l'energia necessaria per parlare in pubblico oppure fare esercizio fisico.

Quando la mente percepisce una minaccia, il battito cardiaco immediatamente accelera, le pupille si dilatano automaticamente, i muscoli si contraggono e si verifica un rilascio di adrenalina nel flusso sanguigno; ogni processo digestivo si interrompe, la pressione sanguigna aumenta, la risposta immunitaria viene soppressa. È quella che si chiama la « risposta combatti o fuggi ».

Ora, se state per essere attaccati (diciamo da una tigre dai denti a sciabola), vi serviranno energie e adrenalina per rispondere adeguatamente alla situazione. Il problema nasce quando vi preparate di continuo a emergenze che non si verificano mai: ciò determina un'inutile sollecitazione del sistema immunitario che porterà a un logoramento delle ghiandole surrenali e alla diffusione di tossine dannose per il corpo.

Lo voglio ripetere:

Una continua e *impropria* sollecitazione della mente e del fisico può portare alla malattia.

Questo cosiddetto « stress negativo » un tempo era visto come qualcosa che toccava solo gli individui sottoposti a forte pressione sul lavoro; in realtà, in certa misura, esso riguarda chiunque. Ma ammazzarsi per inseguire la sicurezza è come bruciare la propria casa per arrostire un maiale.

« La mia vita è stata piena di terribili sventure, la maggior parte delle quali non sono mai successe. »
MICHEL DE MONTAIGNE

Oggigiorno l'uomo non deve stare in guardia per proteggersi dagli animali selvaggi, tuttavia il ventunesimo secolo è pieno di minacce di ogni tipo, dalle origini più diverse. Ogni giornata presenta stress e difficoltà: andando in ufficio trovate un ingorgo, venite coinvolti in una discussione, vi capita una spesa imprevista, i bambini hanno combinato un guaio, subite delle critiche sul lavoro.

Tutto ciò, a livello conscio, potrebbe non sembrarvi un vero pericolo, ma sappiate che il sistema nervoso non distingue tra una minaccia fisica, al corpo, e una mentale, all'ego. Alcuni studi hanno dimostrato che la maggior parte delle ansie derivano o da cose che non accadranno mai o da eventi del passato che non possono essere cambiati.

In realtà, molto deriva dal non dare alla mente qualcosa di meglio da fare. Chiaramente, è importante vivere le proprie emozioni: se qualcuno vi attacca, rabbia e paura potrebbero esservi necessari per difendervi. Ma quel che voglio dire è che la risposta allo stress viene attivata *senza una vera necessità* per tutto il giorno e ciò, col tempo, crea un accumulo e causa problemi.

Le prime ricerche sulle conseguenze fisiologiche dello stress sono state condotte da Hans Selye, che ha osservato:

> « Le sollecitazioni più importanti per l'uomo sono quelle emotive... non è l'evento, bensì la nostra interpretazione dell'evento che causa la reazione emotiva. »

Se inquadrate la vita in una prospettiva positiva, se interpretate le esperienze in modo diverso, potete cominciare a rispondere in modo produttivo agli eventi anziché venirne travolti.

« Se vuoi sapere quali erano i tuoi pensieri ieri, interroga il tuo corpo oggi. »
Proverbio indiano

Ogni volta che siete stati male, è stata la conseguenza della vostra risposta allo stress. Ecco perché certa gente si rifugia nel-

l'alcool, nelle sigarette o nella droga per cambiare il modo in cui si sente, per gestire lo stress. E poiché tutto questo può portare alla malattia, è un problema che deve essere affrontato.

Quindi tutto quel che devo fare è evitare lo stress?

Qualsiasi studio sugli effetti della tensione nervosa sulla salute e sulla performance, può essere suddiviso in tre capitoli: esposizione, risposta e capacità di sopportazione dello stress.

La maggior parte dei programmi sulla gestione del problema si concentra su una combinazione dei primi due: ridurre l'esposizione allo stress e sviluppare una risposta più efficiente (tecniche di rilassamento, meditazione, ecc.). Tuttavia, dei tre fattori, la capacità di assorbire la tensione è il più importante in vista del benessere e del successo nel lungo termine.

Quanto maggiore è la capacità di gestire questo stato, tanto più spesso vi capiterà di dare prestazioni al massimo delle vostre capacità, soprattutto in situazioni di forte pressione. Ma come si sviluppa questa capacità?

È semplice: occorre sistematicamente aumentare l'esposizione allo stress e nel contempo bilanciare tutto questo con il « tempo di recupero di qualità », per usare l'espressione coniata dal dottor James Loehr, uno specialista in materia di rapporto tra stress e performance.

Questa è la formula:

Maggiore esposizione allo stress
+ Tempo di recupero di qualità
= Maggiore capacità di gestire lo stress

Ecco un esempio: quando fate esercizio fisico, sottoponete volontariamente il fisico a uno stress. Per ottimizzare l'efficacia degli esercizi, dovete concedere al vostro corpo del tempo per riprendersi. Ogni volta che i muscoli (compreso il cuore, nel caso della ginnastica aerobica) vengono sollecitati e poi hanno il tempo di riprendersi, diventano più forti.

> *« Non augurarti che sia più facile, augurati di essere più forte. »*
>
> JIM ROHN

Perché chi pratica la maratona e il triathlon dà tanta importanza agli intervalli tra gli allenamenti? Perché segue lo schema che ho enunciato: alternando periodi di intensa attività, ad esempio la corsa veloce (esposizione allo stress) ad attività più gentili, come fare una passeggiata (tempo di recupero), aumentano sistematicamente forza e resistenza (capacità di assorbire lo stress).

L'alternanza tra l'esposizione allo stimolo e la ripresa non è semplicemente una buona idea, è una necessità. L'esempio più estremo è quello del Giappone dove il karoshi, ovvero la morte per superlavoro, ha rischiato di diventare un'epidemia nazionale. Se la morte può essere considerata la forma estrema di recupero, l'esaurimento, la spossatezza e le « malattie misteriose » che impediscono di lavorare, sono i modi più comuni con cui l'individuo inconsciamente appaga il bisogno di equilibrio del corpo.

Ecco alcune semplici tecniche che potete utilizzare per diminuire lo stress e aumentare la vostra resistenza...

1. Il sonnellino energizzante

Recenti ricerche hanno evidenziato che mente e corpo hanno una propria sequenza di riposo e veglia con un ciclo predominante che dura circa novanta minuti. Ad ogni ciclo il corpo si prende una pausa dalle attività

I fautori del sonnellino: alcuni esempi famosi

Thomas Edison e Salvador Dalí erano entrambi grandi esperti di sonnellini e utilizzavano un'interessante variante di questa pratica per ricaricare le batterie fisiche e mentali. Erano soliti sedersi nella poltrona preferita accanto al fuoco, tenendo in mano un cucchiaio o un altro oggetto di metallo.

Quando il corpo cominciava ad abbandonarsi al sonno, la mano che reggeva il cucchiaio si rilassava e lo faceva cadere a terra.

Non appena sentivano il rumore del metallo sul pavimento, si risvegliavano ristorati!

orientate verso il mondo esterno e impiega circa quindici minuti per rilassarsi e ravvivare le proprie energie.

È quel che si chiama il « ritmo ultradiano »: in quei momenti vi ritrovate a sognare a occhi aperti, e una sensazione dolce, leggera e delicata si impadronisce del vostro corpo. Molto semplicemente, è il naturale meccanismo di controllo della tensione.

Purtroppo molti ignorano questo messaggio e, al contrario, mandano giù un'altra tazza di caffè oppure aumentano lo sforzo di concentrazione. Dopo un certo tempo, stabiliscono uno schema di comportamento per cui annullano il ritmo ultradiano.

In futuro, ogni volta che vi ritroverete a fantasticare e avvertirete una piacevole sensazione di benessere attraversare il corpo, non contrastatela e concedetevi dieci o quindici minuti di relax. Ne uscirete ristorati e meglio predisposti alla concentrazione.

Potete rendere più intensa l'esperienza praticando l'autoipnosi o la meditazione. Spesso io mi rilasso entrando in trance e immaginando di prendere il sole su una spiaggia esotica. Poiché il sistema nervoso non distingue tra un evento reale e uno vividamente immaginato, quando mi risveglio dalla trance mi sento come se fossi appena tornato da una vacanza e, per quel che riguarda il mio sistema nervoso, è così.

Il bello di ricaricarvi attraverso un sonnellino è che potete farlo dovunque e, acquisita un po' di pratica, non se ne accorgerà nessuno. Se lo fate su un autobus o in treno, tutti penseranno che state solo rilassandovi un attimo.

L'esercizio seguente vi insegna la versione di sonnellino cui io ricorro più spesso: non richiede molto tempo ed è una buona abitudine che aiuterà gli altri sforzi per ridurre la tensione. Anche se lavorate in uffici o in stabilimenti open-space, potete sempre trovare una scusa per assentarvi cinque minuti: ricordate, la ripetizione è la madre del successo!

• • • Il sonnellino energetico

Eseguite questo esercizio una o due volte al giorno per concedervi tempi di recupero e migliorare il vostro benessere.

1. Cominciate focalizzando l'attenzione sui piedi: le sensazioni che provate, se sono caldi o freddi, il loro peso.
2. Inspirate profondamente e poi espirate: mentre lo fate immaginate di sentir nascere nei piedi una sensazione piacevole, calda, rilassante.
3. Adesso, con calma, fate un altro bel respiro e immaginate che quella sensazione di calore e di relax salga, arrivando sino alle ginocchia. Mentalmente pronunciate il numero « uno ».
4. Lasciate che la sensazione penetri nei muscoli e nelle ossa, e che si diffonda piano piano, rilassante.
5. Appena siete pronti, inspirate ancora una volta, profondamente e con calma e immaginate quella sensazione calda salire fino alla vita e, mentre avviene, dite: « due ».
6. Inspirando, fate salire la sensazione di calma fino alle spalle e dite: « tre ».
7. Lasciate che il rilassamento pervada il corpo sino alle spalle e poi scenda lungo le braccia fino a raggiungere le mani.

8. Sempre inspirando, lasciate che la sensazione completi il percorso, arrivando alla testa. Dite: «quattro» e diffondete la sensazione per tutto il corpo.
9. Adesso dite mentalmente: «cinque» e immaginate che la sensazione di relax raddoppi, come se un nuovo flusso di calma discendesse dalla testa e si unisse a quella sensazione di distensione e calore già presente dentro di voi.
10. Mentre immaginate questo flusso che si diffonde, immaginate anche che vi lavi via ogni tensione, eliminandola dal corpo attraverso la pianta dei piedi, lasciando spazi nuovi che potete riempire a ogni respiro con nuove, fresche, ristoratrici energie. Assaporate per qualche istante questa sensazione di distensione.
11. Fate una breve pausa per gustare la sensazione e poi, volendo, ripetete la procedura. Quanto più vi eserciterete, tanto più l'esercizio sarà efficace.

Crogiolatevi in questo stato quanto volete. A questo punto, se l'attenzione viene meno oppure vorreste chiudere gli occhi, va bene: ne uscirete freschi e pronti nel giro di qualche minuto...

2. L'esercizio fisico

Come abbiamo già visto, il corpo non distingue tra una minaccia di tipo psicologico o fisico. Perciò, indipendentemente da ciò che accade, esso si prepara a proteggersi reagendo o scappando via: spesso, tuttavia, non c'è nessuno con cui combattere e nessun posto in cui fuggire. Il fisico entra in uno stato di agitazione, ma non trova il modo di scaricare la tensione.

Fortunatamente, così come la mente influenza il corpo, anche il corpo può influenzare la mente. Se trovate un modo di scaricare fisicamente la tensione dovuta allo stress, vi sentirete più calmi, più rassicurati, più in forma. Ciò, a sua volta, si ripercuoterà sull'umore, rendendovi

emotivamente più stabili e in grado di agire meglio, di concentrarvi, rilassarvi e dormire bene.

Il sistema più facile per aiutare il corpo a liberarsi dalla tensione in eccesso dovuta alla risposta allo stress è quello di riversare quella energia e quella tensione in attività già predisposte: in altre parole, fare del moto.

Ora, prima che alziate le braccia inorriditi, sappiate che questo esercizio fisico non deve necessariamente essere qualcosa di troppo impegnativo. Se non ci siete abituati, anche una camminata a passo veloce va bene. Il punto è consumare la tensione in eccesso e l'energia che vi scorre attraverso il corpo e attivare l'impulso naturale verso il riposo, il rilassamento e il recupero, noti come *risposta parasimpatica*.

«Tutti e dieci gli studi hanno confermato che l'attività fisica riduce considerevolmente uno stato di depressione leggero o moderato. I tre studi che hanno messo a raffronto la psicoterapia con l'attività fisica, hanno rilevato che quest'ultima era almeno altrettanto efficace.»

CONSUMER REPORTS ON HEALTH

La *risposta parasimpatica* è quella dolce, morbida sensazione che avvertono i muscoli dopo uno sforzo fisico o un movimento vigoroso. Provate anche una sorta di ebbrezza naturale derivante dal rilascio di endorfine, gli oppiacei naturali del corpo (ne parleremo più diffusamente il settimo giorno).

Negli ultimi venti anni molto è stato detto sull'importanza della ginnastica aerobica per il miglioramento della forma fisica, ma la ricerca ha dimostrato che essa è ugualmente importante per controllare lo stress. Il nuoto, la corsa, qualsiasi esercizio che ossigeni il sangue facilita il controllo della tensione nervosa.

Perciò, ancora prima di padroneggiare gli schemi di pensiero e quelli emotivi appresi fin qui, potete darvi una carica positiva semplicemente dedicando dieci o quindici minuti al giorno all'attività fisica.

3. Cibo ed energia

Sono stati scritti migliaia di libri sui principi di una dieta sana, molti dei quali si contraddicono a vicenda. Per navigare più facilmente nel mare delle informazioni vere o false che riempiono le librerie, le biblioteche e Internet, suggerisco di seguire una semplice regola:

Impara ad ascoltare il tuo corpo.

In un affascinante esperimento compiuto negli anni '30, alcuni scienziati diedero a un gruppo di bambini accesso illimitato, ventiquattro ore su ventiquattro, a una vasta gamma di cibi, dal gelato agli spinaci, in pratica consentendo loro di crearsi, nel giro di trenta giorni, una propria dieta; erano i bambini a decidere che cosa mangiare e quando.

Il risultato?

Nonostante differenze di tempi, sequenze e frequenza, nel corso del mese ogni bambino alla fine aveva scelto quella che poteva considerarsi una dieta « bilanciata ». Se imparate a dare ascolto ai messaggi del corpo, anche voi potete sperimentare i vantaggi di una dieta ottimale.

In sostanza, alcuni cibi aumentano la vostra vitalità e benessere; altri la diminuiscono. Il dottor Gay Hendricks, autore e ricercatore, suggerisce l'esercizio seguente per determinare quali cibi vi danno energia:

Fase uno: Mangiate un cibo che vi piace.

Fase due: Registrate la reazione del corpo 45-60 minuti dopo. Se vi sentite la mente sgombra e pieni di energia, vuol dire che avete consumato un cibo che per voi è ad alta energia. Altrimenti vuol dire che non lo era!

Nel suo studio, il dottor Hendricks scoprì che se i soggetti si sentivano pieni di energia un'ora dopo l'assunzione di quel cibo, tendevano a rimanerlo per parecchie ore, solitamente fino al momento del pasto successivo.

Esercitandovi così anche solo per una settimana, potete elaborare una dieta su misura per voi!

4. La risata terapeutica

La ricerca ha recentemente dimostrato che l'individuo sano è solitamente un individuo allegro. Ecco perché il senso dell'umorismo è così importante. Averlo non solo è vitale per divertirsi alle feste, ma anche perché è una risorsa psichica fondamentale. Quando siete allegri, il fisico fabbrica sostanze chimiche diverse da quelle che produce nei momenti di tristezza.

Nel suo libro *Anatomia di una malattia*,* Norman Cousins racconta di come è ricorso al riso per controllare il dolore fisico e addirittura guarire dalla spondilite anchilosante, una malattia

« Il dottor Lee S. Berk... ha condotto uno studio sulla relazione tra riso e sistema immunitario. Sono stati prelevati campioni di sangue in gruppi di controllo prima e dopo un'attività divertente, ad esempio la proiezione di una commedia. Il risultato è stato un aumento del numero delle cellule killer naturali (NK cells), importanti per il sistema immunitario. Così afferma il dottor Berk: "Ogni giorno le cellule del nostro corpo subiscono mutamenti dal potenziale cancerogeno. Le NK distruggono queste cellule deviate e quindi sono importanti in termini di immunosorveglianza... Ciò non significa che i medici arriveranno a prescriverci due aspirine e una comica di Stanlio e Ollio; ma i benefici del riso sono ormai stati dimostrati scientificamente. È una realtà di fatto: il riso è come una medicina". »

Da *The Guardian*, 25 marzo 2003

* Norman Cousins, *Anatomia di una malattia*, Roma, Armando Editore 1982.

degenerativa che all'epoca era considerata irreversibile in 499 casi su 500. Non solamente Cousins è guarito perfettamente, ma è vissuto in perfetta salute per altri 25 anni.

È stato dimostrato che quando l'individuo sorride, rilascia serotonina, altrimenti nota come « ormone della felicità ». Tenete conto che, mentre « ridere per guarire » in Occidente è ancora considerata una terapia fuori dagli schemi, i taoisti utilizzano la forza del « sorriso interiore » come strumento di guarigione da oltre 2500 anni!

La prima volta che ho letto della pratica del sorriso interiore è stato nelle opere di un maestro taoista moderno, Mantak Chia, che ha scritto:

> « Dicono i saggi taoisti che quando sorridi i tuoi organi rilasciano una secrezione simile al miele che nutre tutto il corpo. Quando sei arrabbiato, impaurito o sotto stress, essi producono una secrezione velenosa che blocca i canali dell'energia. »

La pratica del sorriso interiore che sto per illustrarvi è il sistema che utilizzo per allentare la tensione e promuovere il mio benessere fisico.

••• Il sorriso interiore

1. Sedetevi comodi; in futuro potrete mettere in pratica questa tecnica dovunque, in qualunque posizione.
2. Sorridete con gli occhi. Volendo, sollevate leggermente gli angoli della bocca, come fa chi conosce un bel segreto, ma non sente il bisogno di raccontarlo ad altri.
3. Sorridete con ogni parte del corpo in cui vi sentite tesi o a disagio, fino a che essa non comincia ad abbandonarsi, a rilassarsi.

4. Sorridete con la zona del corpo in cui vi sentite particolarmente bene. Potete potenziare il sorriso esprimendo gratitudine a quella parte di voi, perché vi aiuta a mantenervi forti e in salute.
5. Consentite a quel sorriso di raggiungere ogni angolo di voi. Ecco alcuni suggerimenti:
   a. Sorridete con gli organi interni: il cuore, il fegato, il pancreas, i reni, i genitali e le ghiandole surrenali. Se non sapete dove si trovano, fa lo stesso: sarà il vostro corpo a indirizzare l'energia nel posto giusto.
   b. Sorridete lungo l'esofago e dentro lo stomaco. Lasciate che un sorriso attraversi l'intestino crasso e tenue e vi esca dal didietro. (Se qualcuno riesce a dirlo in maniera più delicata, me lo faccia sapere!)
   c. Sorridete dentro il cervello, giù fino alla base del cranio, per poi scendere in fondo alla spina dorsale.

Con questo sorriso potete irradiare anche la vostra vita: applicatelo ai rapporti con gli altri, all'ambiente di lavoro, al progetto cui state attualmente lavorando, e osservate come l'energia che gravita attorno alla situazione cominci a cambiare direzione!

5. Vedetevi sani

Alcuni anni fa fu eseguito un studio per cercare di scoprire il motivo per cui uno ristretto numero di persone sopravvive al cancro, mentre non è così per la maggior parte degli ammalati. I ricercatori intervistarono cento soggetti che erano stati diagnosticati malati terminali ma che erano ancora vivi a dodici anni da quella diagnosi.

Perché non posso prendere dei semplici medicinali per ridurre lo stress?

Come dicono gli Alcolisti Anonimi, il corpo non sa distinguere tra una medicina comprata in farmacia e una comprata nel negozio all'angolo.

Ci sono anche altri modi di migliorare la salute. Oggi si sa molto su ciò che è dannoso per il fisico, ma non dimenticate una cosa importante: il sistema immunitario. Mente e corpo lavorano insieme per guarire, proteggere e regolare quell'universo che, sostanzialmente, siamo. Viviamo in un'epoca in cui si verificano continuamente incredibili progressi nel campo della medicina. Farmaci e pratiche chirurgiche sono diventate cose di normale amministrazione. Molti si aspettano una cura istantanea dal proprio medico e gli delegano la responsabilità della propria salute, preferendo una prescrizione a un cambiamento nello stile di vita o nella propria dieta.

Questo atteggiamento culturale ha portato ad altri problemi: il dottor E.W. Marting ritiene che negli Usa e in Gran Bretagna ci siano più morti legate all'uso dei medicinali che agli incidenti stradali. Forse questo è uno dei motivi per cui tanta gente cerca sistemi alternativi per migliorare la propria salute.

L'obiettivo dello studio era scoprire eventuali schemi di pensiero o comportamento comuni a questi pazienti. I risultati furono incredibili, ma inoppugnabili. Sebbene fossero stati sottoposti a trattamenti diversi (dalla chirurgia alla chemioterapia; dall'agopuntura alle diete naturali; alcuni erano persino ricorsi a tecniche psicologiche o a pratiche religiose), tutti questi soggetti avevano una stessa caratteristica in comune:

Credevano che quello che stavano facendo avrebbe funzionato.

Nella storia della medicina, c'è un interessante fenomeno che dimostra la forza delle convinzioni, noto come « effetto placebo ». Il placebo è un preparato senza alcuna proprietà curativa. Visto che negli Stati Uniti ogni nuovo farmaco deve essere testato in rapporto a un placebo, ci sono numerose ricerche sull'argomento.

In media, il placebo ha un'efficacia del 30 per cento rispetto al vero farmaco; in alcuni casi, la sua efficacia è maggiore. Rispetto alla morfina, ha un'efficacia del 54 per cento, nonostante la morfina sia considerata un antidolorifico di classe A.

Stiamo cominciando a capire solo adesso l'incredibile forza dell'ipnosi e il suo possibile ruolo nella medicina e nelle terapie del futuro. Alcuni medici hanno recentemente dimostrato come il semplice ricorso all'immaginazione può influire sullo stato di salute; altre ricerche hanno evidenziato che l'individuo che pensa di poter controllare il proprio sistema immunitario ritiene di riuscirci facilmente attraverso l'ipnosi o le tecniche di immaginazione guidata. Molti sono riusciti ad aumentare il numero delle cellule sanguigne protettive quasi a comando, migliorando istantaneamente la resistenza alla malattia.

In uno studio sull'argomento, due medici dell'Università di Yokohama, in Giappone, hanno dimostrato che l'84 per cento dei soggetti presi in esame riusciva a eliminare la risposta istaminica standard all'edera velenosa: il prurito, il gonfiore e le vesciche scomparivano se il soggetto sotto ipnosi semplicemente immaginava l'edera velenosa come una pianta innocua. Altrettanto importante per comprendere l'influenza della mente sulla salute: un gran numero di soggetti si è coperto di vesciche quando l'esperimento è stato rovesciato e hanno creduto che una pianta innocua fosse edera velenosa.

Sulla base di questi e di altri studi analoghi, la maggior parte degli operatori nel campo della medicina oggi

riconosce che l'atteggiamento del paziente è un fattore determinante per la guarigione.

E se sono « davvero » malato?

Un altro esperimento sbalorditivo, condotto dal dottor David Spiegal dell'Università di Stanford, è stato condotto su un gruppo di donne affette da tumore al seno. A tutte sono state praticate le terapie più aggiornate, ma a metà di esse è stata anche insegnata l'autoipnosi e semplici tecniche di immaginazione guidata che le mettevano nelle condizioni di vedersi rilassate e leggere. Dopo un anno le persone che avevano imparato a stare e a immaginarsi rilassate dicevano di avere molto meno dolore e più ottimismo.

Ma ciò che di più sbalordì i ricercatori non emerse che molto tempo dopo: a dieci anni dall'inizio dell'esperimento, si vide che il periodo di sopravvivenza nel secondo gruppo era in media il doppio del primo. Ora, nessuno vuole affermare che l'ipnosi curi il cancro, ma è chiaro che l'autoipnosi condotta regolarmente e l'immaginazione guidata migliorano la qualità della vita e possono certamente avere un effetto positivo sulla aspettativa di vita.

Tra i primi malati terminali con cui ho lavorato, c'era una signora con il cancro. Ogni volta che si sottoponeva alla chemioterapia il suo sistema immunitario si indeboliva, abbattendola sia fisicamente che psicologicamente. Il suo medico le aveva spiegato che, con questo tipo di trattamento, di solito ci vogliono due settimane prima che il sistema immunitario torni alla normalità. Tuttavia, quando ebbe imparato la semplice tecnica di visualizzazione che vi insegnerò tra poco, il suo sistema prese

a rimettersi completamente dopo soli cinque giorni: il medico non riusciva a crederci.

Un caso meno grave, ma ugualmente sorprendente è stato quello di un'amica, un'attrice, che si accorse che le stava spuntando un herpes labiale. Normalmente le durava circa cinque giorni, ma lei doveva cominciare a girare la sera stessa: si rilassò, visualizzò se stessa ricorrere alla tecnica di potenziamento del sistema immunitario per cinque giorni, cancellando uno alla volta i giorni da un calendario mentale. Cinque « giorni mentali » dopo, visualizzò la scomparsa dell'herpes. Quando uscì da quello stato di trance, o visualizzazione rilassata, la sensazione di formicolio che preannunciava l'insorgere imminente dell'eruzione era scomparsa e non si ripresentò più.

L'idea di una tecnica per potenziare il sistema immunitario mi è venuta da un esperimento condotto dalla professoressa Karen Olness al Rainbow Babies' and Children's Hospital degli University Hospitals di Cleveland. L'esperimento coinvolgeva un gruppo di bambini cui veniva mostrato un video con alcuni pupazzi: uno di essi rappresentava un virus; un altro, con l'aspetto di un poliziotto, rappresentava il sistema immunitario. Il video voleva essere una semplificazione del funzionamento interno del corpo, che i bambini potessero capire facilmente.

Quando terminò, fu chiesto loro di chiudere gli occhi, di rilassarsi e di immaginare che tanti pupazzi-poliziotto si mettessero a correre dentro il loro corpo. Furono poi presi campioni di saliva da ciascun bambino e si constatò che il loro livello di immunoglobulina era aumentato notevolmente: in altre parole, il loro sistema immunitario si era attivato come se stesse combattendo una vera infezione.

Cominciai a interessarmi alle ricerche svolte in un campo relativamente nuovo, conosciuto come psiconeu-

roimmunologia, o PNI, e trovai un gran numero di prove irrefutabili che confermavano che è possibile potenziare il sistema immunitario semplicemente pensandolo in un certo modo. L'idea di fondo è che il corpo sa ripararsi da solo e mantenere una perfetta salute olistica. Il sistema immunitario sa riconoscere quali cellule appartengono a voi e quali sono invasori esterni che devono essere distrutti o fagocitati.

Quando il sistema immunitario entra in contatto con batteri, virus o una cellula anomala, esso non dimenticherà mai l'incontro. Durante la prima esposizione, esso produce « armi biochimiche » destinate a combattere quello specifico « invasore ». Il sistema è abbastanza forte e intelligente da controllare e coordinare la propria azione in modo che possiate mantenere, senza sforzo, una condizione di sana vitalità.

Potenziare il sistema immunitario

Un sistema immunitario normale e sano è una cosa meravigliosa e ha poteri di guarigione quasi miracolosi. Tuttavia quei poteri possono venire accresciuti applicando la semplice tecnica di visualizzazione che vi illustrerò.

Ecco una lettera che ho ricevuto di recente da un uomo che l'ha utilizzata, cambiando drasticamente la vita sua e di chi gli era vicino:

Caro Paul,

circa cinque anni fa ho ricevuto una notizia terribile. Ero un direttore commerciale di successo e da un po' di tempo soffrivo di strani malesseri: vertigini, una sensazione di intorpidimento, difficoltà a

esprimermi. Durante una presentazione, ero persino ammutolito a metà frase. Dopo accurati esami medici, il neurologo pronunciò la terribile diagnosi: « **Sclerosi multipla** », la malattia nervosa degenerativa e incurabile. Questa notizia fu un fulmine a ciel sereno. I miei sogni per il futuro vennero distrutti e i medici mi dissero di prepararmi a un « declino gestito », il freddo termine medico che descrive l'inesorabile discesa verso la dipendenza, la malattia e la morte. I medici mi consigliarono di sfogarmi attraverso il pianto perché dovevo scendere a patti con la mia condizione. Due peggioramenti nello spazio di un paio di mesi fecero capire al neurologo che la malattia era in una fase molto attiva, per cui concluse che probabilmente ci sarebbe stato un declino molto rapido.

Ma dopo sei mesi di nera disperazione, il mio atteggiamento verso la malattia cambiò e cominciai a nutrire un atteggiamento più positivo. Trasformai il mio stile di vita: cominciai con un radicale cambiamento di dieta, e arrivai fino alle mie più profonde convinzioni spirituali e filosofiche. Il catalizzatore di questo cambiamento è stato il tuo CD *Supreme Self-Confidence*. Da qualche parte, dentro di me, è nata una nuova speranza. Con gli occhi della mente ho creato un'immagine di me stesso positiva e piena di energie e sono andato verso di lei con fiducia sempre più grande. Un anno dopo la diagnosi sono tornato al mio peso forma; e ho persino ricominciato a giocare a rugby. Tutti risultati della nuova immagine che avevo di me, quella di una persona sana e vigorosa.

La mia salute fisica e mentale non è mai stata così buona: continuo a dominare la forza del mio inconscio, e la mia vita e la mia salute continuano a migliorare. Sorprendentemente, cinque anni do-

po aver ascoltato il CD, non ci sono stati più peggioramenti e da oltre quattro anni ogni sintomo è completamente scomparso.

La gente come me – casi disperati, secondo la medicina occidentale – è la prova vivente che la forza dell'inconscio ha tantissimo da insegnare a tutti noi. Per me, guarire gli altri è oggi ben più di una missione, è anche un'incredibile avventura di vita.

Che siate forti come tori o che stiate sperimentando qualche disturbo, dedicate qualche minuto alla tecnica che segue:

••• Potenziare il sistema immunitario

Attenzione: questa tecnica non sostituisce la terapia medica, ma può essere utilizzata in concomitanza con le cure che vi sono state prescritte.

1. Chiudete gli occhi e rappresentate mentalmente il vostro sistema immunitario come più vi piace. Personalmente, lo vedo come un insieme di creature simili a delle meduse, di colore tenue, il che è poi l'aspetto effettivo delle cellule difensive. Immaginatene tante, forti ed efficaci.
2. Adesso immaginate di viaggiare dentro il vostro corpo, verso la zona che richiede di essere guarita, e osservate come il problema si presenta alla vostra immaginazione. Potreste, ad esempio, raffigurare l'infezione o le cellule malate come un ammasso di piccole sfere gelatinose e nere.
3. Con la mente osservate le grosse meduse dalle tinte tenui inglobare e divorare i piccoli globuli neri.
4. Quando questi saranno scomparsi, è importantissimo immaginare le meduse chiare che nuotano allegramente e sorvegliano la circolazione sanguigna: ciò fa sì che il sistema immunitario non venga stimolato in modo eccessivo.

5. Adesso immaginate un « io » più sano davanti a voi, seduto o in piedi: osservate il suo aspetto, il modo di respirare, di sorridere, ecc.
6. Infine, entrate dentro quell'« io » più sano, guardate attraverso i suoi occhi, ascoltate con le sue orecchie, notate quanto vi sentite meglio!

Sono sicuro che ormai avete cominciato a intuire le incredibili potenzialità che avete dentro di voi riguardo a salute, energia e benessere. Ritornate alle idee e agli esercizi descritti in questo capitolo ogni volta che volete, per liberare quel potenziale e caricare di energia uno dei pilastri della ricchezza: il vostro corpo!

A domani,

PAUL MCKENNA

P.S. Domani studieremo un altro elemento fondamentale della ricchezza, la chiave per una vita sana e felice: la capacità di generare denaro cogliendo ogni opportunità!

Sesto giorno

CREARE DENARO

Scoprire i segreti
della mente del milionario

• • • Prima di cominciare:

- **Fate una breve pausa e ripetete l'esercizio di pagina 37, « Riprogrammare l'immagine di sé »**
- **Rileggete il vostro obiettivo, i valori e il Grande Sogno definiti nel quarto giorno**
- **Se vi serve più energia, eseguite l'esercizio del quinto giorno per rilassarsi in modo naturale**
- **Scegliete l'esercizio che preferite del secondo e del terzo giorno per predisporvi al meglio e programmare la vostra giornata!**

C'ERA UNA VOLTA un uomo ricco che aveva un bellissimo piroscafo che, come succede con le cose costose, purtroppo era incline a rompersi. Un giorno, dopo un viaggio particolarmente difficile in una terra straniera, il motore si fermò e nessuno riusciva più a farlo ripartire.

Mandarono a chiamare tutti i meccanici della zona, ma uno dopo l'altro fallirono tutti. Infine all'uomo ricco giunse notizia di un vecchio e saggio costruttore navale che forse l'avrebbe potuto aiutare, ma a un prezzo molto alto. L'uomo ricco lo fece subito chiamare.

Poco tempo dopo arrivò un vecchio che sembrava occuparsi di navi da almeno un centinaio d'anni; portava con sé una grossa borsa degli attrezzi e si mise subito al lavoro. Esaminò molto attentamente l'intrico di tubi che arrivavano al motore e che da lì si ripartivano, posandoci ogni tanto la mano sopra per verificarne la temperatura.

Alla fine il vecchio infilò la mano nella borsa e tirò fuori un piccolo martello. Con delicatezza picchiò contro uno dei tubi e istantaneamente si sentì il rumore del vapore che correva dentro. Mentre il motore ricominciava a funzionare, il vecchio ripose con cura il martello.

A questo punto il ricco gli chiese quanto gli doveva e si trovò di fronte un conto di oltre diecimila sterline, una somma principesca per quei tempi.

« Che cosa? » esclamò il ricco armatore, furioso. « Ma se non ha fatto quasi niente! Mi giustifichi questo conto se non vuole che la faccia sbattere in galera. »

Allora il vecchio cominciò a scarabocchiare qualcosa su un pezzo di carta che aveva tirato fuori dalla tasca. Il ricco sorrise mentre lo leggeva e si scusò per il suo comportamento sgarbato.

Ecco che cosa c'era scritto:

Per il colpo di martello $1
Per aver saputo dove picchiare $9.999

La ricchezza nel mondo

Voi siete tra gli individui più ricchi che siano mai vissuti. Anche se non vi conosco, posso affermarlo tranquillamente perché la società moderna è decisamente la più ricca di ogni altra nella storia dell'umanità. Quando cammino per le strade di ogni città che visito, mi colpisce vedere quanta ricchezza c'è nel mondo e come poche persone ne siano consapevoli.

> *«La mancanza di denaro è la radice di tutti i mali.»*
> GEORGE BERNARD SHAW

La vera ricchezza non è questione di denaro, bensì di accesso alle risorse, sia che esse tecnicamente vi appartengano o meno. La prima volta che arrivò in America, il guru indiano Swami Muktananda disse, guardandosi intorno all'aeroporto: « Vivono in paradiso e non lo sanno ». Pensate a tutte le cose cui avete accesso anche se per ipotesi foste senza un soldo: bellissime strade e parchi in cui passeggiare, biblioteche, più musica, film, teatri e sport di ogni altra epoca, scuole per i vostri figli e ospedali in cui curarvi. Cose che solo qualche secolo fa erano appannaggio di un'élite di privilegiati, oggi vi sembrano quasi un diritto.

La vera ricchezza sta nella buona salute e nella vera felicità; sta nell'avere buoni amici o una famiglia con cui poter condividere esperienze intime e piacevoli, con cui ridere, gente che vi stimola e vi piace. Vera ricchezza è sentirsi quasi sempre felici, è sapere che state dando un vostro contributo al mondo, e che la vostra vita ha un senso. Dopo tutto siete unici: nessuno sa fare le cose che fate voi.

Ovviamente, ricchezza significa anche avere denaro. E quest'oggi ci concentreremo specificamente e volutamente su questo aspetto: il denaro.

Qualche riflessione sul denaro

Il sistema di commercio più antico era il baratto. Le monete sono state i primi pagherò ufficiali e rappresentavano il valore delle cose. Poi arrivò il denaro di carta: una banconota è sostanzialmente un pagherò del governo. Fino a tempi relativamente recenti venivano stampate banconote per un valore equivalente alle riserve auree di un Paese.

Poi, negli anni '40, i governi mondiali decisero di abbandonare il sistema della parità aurea. Da allora si stampa denaro come se rischiasse di andare fuori moda. Oggi le riserve auree sono solo una frazione del valore del denaro cartaceo in circolazione e anche quest'ultimo sta venendo rimpiazzato dalle carte di credito e da numeri su un computer.

Dunque il denaro è sostanzialmente il *simbolo di un valore*: vale a dire, esso rappresenta un valore anche se intrinsecamente non ne ha. Dato che i nostri soldi non sono più garantiti dall'oro, perché li maneggiamo come se valessero qualcosa?

Perché abbiamo fiducia nella fonte di questo denaro; nel caso specifico, nel governo che lo ha messo in circolazione. E ciò conduce a una riflessione, semplice ma sostanziale:

Il denaro è il simbolo della fiducia che abbiamo nel nostro prodotto, nei nostri servizi e in noi stessi!

Ecco che cosa dice l'autore Serge Kahili King:

> « Gli individui possono fallire quando [noi] perdiamo fiducia in loro oppure quando loro perdono fiducia in se stessi, indipendentemente dal valore delle loro merci e dei loro servizi. Similmente, possono avere successo quando la gente ha assoluta fi-

ducia in loro o loro di se stessi, anche qui indipendentemente dal valore delle loro merci e servizi...

Se volete avere più soldi – per voi stessi, per aiutare gli altri, per entrambi i motivi – allora dovete rendervi più preziosi agli occhi del mondo. Non sarà sufficiente fornire beni e servizi di un certo valore, oppure essere nel posto giusto al momento giusto o, ancora, azzeccare i numeri giusti. Si tratta di una cosa più astratta: dovrete avere più fede, più fiducia nel vostro valore, sia come fornitori di beni sia come individui ».

Ed ecco dunque la formula magica per fare più soldi:

Quanta più sicurezza avrete in voi stessi e/o nel vostro prodotto o servizio, tanto più potrete farvelo pagare.

Ed ecco la buona notizia: se il denaro è sicurezza e la sicurezza è una condizione mentale, allora avete già tutto quel che ci vuole per fare tutti i soldi che volete. Dovrete semplicemente decidere di coltivare questa sicurezza!

Come sono diventato milionario

Prima di cominciare a mettere in pratica le tecniche che vi spiegherò in questo capitolo, ero indebitato, vivevo alla giornata in una microscopica stanza in affitto nell'appartamento di un'altra persona. Avevo pochi amici, un lavoro che non mi piaceva granché e la mattina dovevo faticare per alzarmi dal letto.

Nel giro di qualche mese avevo completamente trasformato la mia situazione economica e guadagnato

più soldi in quel breve periodo che in tutti gli anni precedenti. Questa nuova filosofia innescò una reazione a catena, per cui cominciai a creare denaro dovunque mi girassi. Sviluppai una seconda carriera incredibilmente di successo, successo che forse è il motivo per cui mi state leggendo adesso e la mia cerchia di amici si allargò, arricchendosi di persone che ancora oggi, a vent'anni di distanza, sono orgoglioso di annoverare tra i miei amici. Nel giro di qualche anno ero diventato un milionario.

La cosa incredibile è che fino a quel momento avevo sempre creduto che per fare soldi dovessi uscire fuori e ottenerli dagli altri. E invece, quando cambiai me stesso e la mia percezione del mondo, fu il denaro che cominciò a venire da me. Qualche anno dopo cominciai a insegnare agli altri il segreto della mia ricchezza e ben presto anche le loro vite si trasformarono. Ora condividerò quegli stessi segreti anche con voi!

Come superare la « predisposizione alla povertà »

La ricerca ha dimostrato che una percentuale altissima di coloro che entrano improvvisamente in possesso di grosse somme di denaro, ad esempio vincendole o ereditandole, sono praticamente destinati a perderle rapidamente. Addirittura, nell'80 per cento dei casi, a due anni di distanza, la loro situazione economica è peggiorata. Questo avviene perché si sentono ancora poveri dentro.

> *« Se qualcuno ti regala un milione di dollari, farai meglio a diventare un milionario, altrimenti non riuscirai a tenerli per molto. »*
>
> JIM ROHN

In psicologia questo viene chiamato « effetto Pigmalio-

ne » oppure « profezia che si autorealizza », di cui ho già trattato. Ciò che mentalmente vi aspettate che si avveri, tenderà a diventare realtà. Anche se le aspettative non hanno inizialmente alcun fondamento, agirete in modo conforme a esse e il vostro comportamento creerà il risultato che vi aspettavate, per cui la « profezia » si realizzerà.

Se credete che non sia possibile arricchirvi, parlerete e agirete in modo conforme a questa convinzione e il più delle volte « dimostrerete » che avete ragione. Similmente, se cambiate le vostre aspettative e fate sì che riflettano le vostre infinite potenzialità di acquisire ricchezza, in breve genererete pensieri, sentimenti e comportamenti che faranno arrivare il denaro a voi.

« Non puoi aiutare i poveri se sei uno di loro. »
ABRAHAM LINCOLN

La nostra cultura ci condiziona negativamente riguardo al denaro. Vi sono state inculcate affermazioni del tipo: « La Bibbia dice che "Il denaro è la radice di tutti i mali" ». In realtà quello che la Bibbia afferma è che « L'*amore* del denaro è la radice di tutti i mali »; in altre parole, condanna l'acquisizione del denaro fine a se stesso, come bene da accumulare.

Oppure vi è stato insegnato che la ricchezza è presente in quantità limitata e più se ne ha, meno ce ne sarà per gli altri. O ancora che « i ricchi sono tutti bugiardi e ladri ». (È comune nella nostra cultura sentire termini come « ricco da far schifo », oppure « ricco sfondato », indicativi di una diffidenza strisciante verso chi ha i soldi.)

Molti di questi preconcetti sul denaro sono un retaggio del passato: durante il Medioevo il sistema feudale concentrava la ricchezza nelle mani di pochi privilegiati, mentre le masse erano indotte a credere che la povertà fosse fonte di salvezza. Il sistema gerarchico del potere si basava sul presupposto che la quantità di risorse fosse finita, implicando dunque una scarsità di ricchezza. La

povertà veniva esaltata dalla chiesa e per molti anni venne addirittura considerata una virtù cristiana: si pensi al voto che i monaci dovevano fare per entrare nell'ordine.

Chi è vissuto nello scorso secolo durante la Depressione oppure ha sperimentato il razionamento del cibo e dei beni essenziali durante la seconda guerra mondiale, si porta ancora dietro l'inconscia convinzione che la povertà sia sempre in agguato. Molti hanno inconsciamente trasmesso questa convinzione limitante ai propri figli.

Anche se credete che alcune di queste idee siano vere, è importante che riconosciate il problema che sottintendono:

Se in qualche modo ritenete che il denaro sia un male, inconsciamente saboterete ogni vostro tentativo di generarne di più.

Ho scoperto che molta gente ricca e di successo tende a condividere le stesse semplici abitudini e convinzioni circa la prosperità. D'altro canto ritengo che molti inconsciamente utilizzino questo stesso potente principio per rimanere in povertà, a causa delle convinzioni e delle abitudini che hanno nei confronti del denaro.

Invece di assumersi la responsabilità di queste loro convinzioni e di questo loro modo di agire (e, di conseguenza, della loro situazione economica), queste persone adducono la mancanza di denaro come « prova » della loro predestinazione alla povertà. L'hanno affermata così tante volte da farla inconsciamente diventare una profezia autorealizzantesi, insomma, una specie di predisposizione alla povertà.

Questo non significa che, se siete poveri, sia in qualche modo colpa vostra. Non siete responsabili della mano che vi è stata data durante la partita a carte che è la vita, ma potete e dovete assumervi la piena responsabilità di come giocate quella mano.

Ad esempio, alcuni artisti credono di non poter avere successo commerciale perché esso « comprometterebbe la loro integrità artistica ». Altri sono convinti che non si possa essere brave persone se non si mettono sempre gli altri davanti a sé, anche se a proprio danno. Alcuni rimangono poveri perché si sentono più sicuri: è la condizione che meglio conoscono.

Grazie al mio sistema vi lascerete alle spalle le vecchie convinzioni, limitanti, che avete sul denaro e riprogrammerete la mente per diventare più ricchi e ragionare da milionari. Ecco due « leggi » mentali che spiegano perché certa gente rimane bloccata nella spirale della povertà mentre altri sembrano trasformare in oro tutto ciò che toccano.

1. La legge dello sforzo rovesciato

Uno dei principi più importanti dell'ipnosi è la cosiddetta « legge dello sforzo rovesciato », che può essere riassunto dalla frase:

Ciò a cui resisti, persiste

Alcune persone hanno convinzioni profondamente radicate che le relegano in una condizione di povertà: per un motivo o per l'altro sabotano ogni occasione di diventare ricche. Indipendentemente da ogni sforzo cosciente per migliorare la propria condizione economica, le convinzioni a livello inconscio non le sostengono, per cui finiscono per agire contro i propri interessi.

La legge dello sforzo rovesciato insegna che se intimamente vi vedete poveri, avrete sempre paura della povertà. Dato che, quando ci si focalizza su qualcosa, la si ottiene in quantità maggiore, il risultato sarà la povertà.

L'eccezione alla regola è costituita dagli individui che sono spinti all'accumulo del denaro dalla paura della povertà. Ho avuto occasione di incontrare e conoscere alcuni degli uomini più ricchi al mondo, ma alcuni di loro possiedono solo in minima parte quella che definirei la vera ricchezza: maniaci del lavoro impegnati a guadagnare l'ennesimo milione, a discapito del tempo dedicato alla famiglia e agli amici. Li sospinge la paura della povertà e, per quanta ricchezza possano accumulare, non sarà mai abbastanza.

> *« Insistere su un certo modo di pensare, sia esso positivo o negativo, inevitabilmente si ripercuoterà sul carattere dell'individuo e sulle sue circostanze.*
> *Le circostanze l'uomo non può sceglierle, ma i suoi pensieri sì, e così, indirettamente, ma certamente, può plasmare le circostanze. »*
>
> JAMES ALLEN,
> *As a man thinketh*

Ovviamente il desiderio di organizzare le proprie finanze e la paura della povertà sono due cose diverse, tuttavia è proprio la paura della povertà il motivo per cui alcuni riescono ad accumulare enormi ricchezze senza mai uscire dalla trappola della « predisposizione alla povertà ».

2. La legge di attrazione

Vi è mai capitato di pensare a qualcuno e, qualche istante dopo, sentir squillare il telefono e scoprire che si tratta di quella persona? Come ve lo spiegate? Si tratta di telepatia? Di una coincidenza? Di attrazione magnetica? Un altro esempio: pensate di comprare un certo modello di auto e, improvvisamente, cominciate a vederne dappertutto. Come ve lo spiegate?

La « legge di attrazione » recita:

Nella vita ciò su cui vi focalizzate con regolarità lo otterrete in quantità maggiore.

Se il vostro pensiero è continuamente focalizzato su povertà e penuria, quelle otterrete. Se vi focalizzate sulla ricchezza che già avete, tendenzialmente ne acquisirete

A chi gli chiedeva quale fosse il segreto della sua enorme ricchezza, il miliardario H.L. Hunt enunciò la seguente formula:

1. *Decidi cosa vuoi*
2. *Decidi a cosa sei disposto a rinunciare per ottenerlo*
3. *Stabilisci le tue priorità di conseguenza*
4. *Mettiti all'opera!*

di più. Chi si focalizza sugli aspetti positivi della vita e li attrae a sé viene chiamato « fortunato ». Personalmente sono convinto che siamo noi gli artefici della nostra fortuna. Questo è ciò che la Bibbia intende quando afferma: « Come l'uomo pensa, così egli è ».

Sia che vogliate o meno credere nella legge di attrazione, è interessante vedere che tanta gente di successo la mette in pratica, e questo è uno dei motivi per cui i ricchi tendono ad associarsi con altri ricchi, per cui diventano ancora più ricchi. I vostri pensieri sono un'energia nello stesso tempo potente e creativa.

Alcuni credono che la mente sia come una calamita, che attrae ciò su cui si focalizza. In campo musicale, questo prende il nome di « risonanza simpatetica »: se in una stanza ci sono due pianoforti e su uno si suona un do, la corda del do dell'altro piano comincerà a vibrare con la stessa frequenza. Similmente, attirate verso di voi persone e occasioni che sono in sintonia con i vostri pensieri predominanti. Non sarebbe bello predisporre la mente perché scorga le opportunità da cogliere per arricchirsi? Perciò, se volete diventare ricchi e rimanere tali, dovete cominciare a pensare a voi stessi come a individui che meritano la ricchezza. Perché questa sensazione si manifesti all'esterno, dovete cominciare a sentirvi ricchi dentro: quando comincerete a considerarvi tali, vedrete aumentare le vostre finanze.

Creare la « predisposizione alla ricchezza »

Il passo che ci accingeremo a fare adesso vi aiuterà a sviluppare e fissare nella mente la predisposizione alla ricchezza. Si tratta di molto di più che attrarre il denaro, si tratta di modificare l'immagine che avete di voi stessi acquistando maggiore sicurezza e maggiore armonia così che possiate cominciare a notare l'abbondanza che vi circonda e sentirvi più vivi.

« Alcuni vedono le cose come sono e si chiedono: "Perché?" Io sogno le cose che non sono mai state e mi chiedo: "Perché no?" »
GEORGE BERNARD SHAW

Vorrei condividere con voi le tecniche che io ho usato per migliorare sensibilmente la mia situazione finanziaria. Le ho insegnate ad altri e anche loro ne hanno tratto beneficio. E ora le condividerò con voi.

Sviluppare una mentalità da milionario

Quando decisi di cambiare, orientandomi verso la mentalità della persona agiata, mi preoccupavo continuamente della mia povertà e di come uscirne. Avevo un libretto degli assegni malandato, che bene rifletteva le mie malandate finanze. Quando con la posta arrivava una fattura mi preoccupavo di come pagarla e mi sentivo povero dentro. Questo continuo concentrarmi sulla povertà mi impediva di pensare in positivo e di prendere buone decisioni.

Quando invece decisi di predispormi alla ricchezza, cominciai ad aprire le fatture e a creare l'*immagine vivida* di avere un bel conto in banca, ben più di quanto mi servisse per pagarle. Immaginerete, credo, che bella

sensazione sia. Stavo mandando un messaggio nuovo al mio subconscio: alcuni cercano di ottenere lo stesso effetto continuando a ripetersi: « Sono ricco, sono ricco, sono ricco », ma se l'inconscio è proiettato verso la povertà, tutto questo è praticamente inutile. Non è sufficiente nascondere la testa sotto la sabbia e far finta: dovete effettivamente creare la *sensazione* di ricchezza attraverso un'immagine vivida e ripetuta di voi ricchi.

È chiaro che i conti li dovete pagare, ma creare questa sensazione di abbondanza renderà il cammino più piacevole e lo avvierà.

La mente è sensibile perciò è importante segnalare a voi stessi che « si stanno verificando cambiamenti positivi ». Cambiai banca e mi feci dare un libretto degli assegni nuovo fiammante che mi aiutò a cominciare a sentirmi diverso. Poi venne il vero divertimento.

Mi serviva capire come mi sarei sentito da ricco, perciò presi un vecchio estratto conto, lo ritagliai, eliminai la parte che diceva « scoperto », risistemai le cifre e le incollai di nuovo insieme facendo figurare un credito di migliaia di sterline. Non appena ebbi finito, scoppiai a ridere. In qualche modo, anche se sapevo che era tutto finto, il solo tenerlo in mano me lo fece sentire più reale. Mi ci concentravo ogni giorno, più volte al giorno.

Un altro sistema è stato quello di esercitarmi a compilare assegni e distinte di pagamento per centinaia di migliaia di sterline finché riuscii a farlo con disinvoltura. Quando mi sentii a mio agio nel « depositare » e « spendere » tutti quei soldi, mi fu facile vedermi come una persona davvero benestante.

Con mia sorpresa, nel giro di qualche mese la cifra immaginaria sul mio estratto conto fatto in casa era diventata una realtà. Avere quel pezzo di carta, una realtà

tangibile, mi aveva davvero aiutato. Pertanto cercai altri modi per rendere palpabile questa nuova mentalità.

Decisi di creare un mio « album della ricchezza », raccogliendo immagini delle cose che desideravo, dei posti che volevo visitare e della gente che volevo incontrare. Se volete fare anche voi come me, cominciate a mettere insieme figure delle cose che volete avere, delle persone che vi piacerebbe incontrare, dei posti che vorreste vedere: tutto ciò che vorreste introdurre nella vostra vita dovrà essere presente nell'album.

Poi, ogni volta che lo sfogliate, esercitatevi a vivere esperienze sensorialmente dense su questi obiettivi. Se si tratta di un'auto particolare, andate a provarne una in modo che, poi, la visualizzazione sia più reale. Se vorreste una bella casa, immaginate di girarla tutta fino a conoscerla centimetro per centimetro: la morbidezza dei tappeti, l'odore dell'entrata, la grana del legno dei mobili e così via. È molto semplice, ma ci vuole esercizio. State provando e, come fa un attore, dovete calarvi totalmente nella parte.

Una volta visitai una concessionaria della Mercedes e mi sedetti dentro un'auto per sentirmi a mio agio con l'idea. Inalai l'odore del cuoio, feci un giro di prova e immaginai che fosse mia. Presi una brochure da aggiungere al mio album, e ogni giorno sognai di guidarla. Ben presto la mia mente era tanto proiettata verso l'acquisto che cominciai a vedere Mercedes dappertutto. Poco tempo dopo, per un'apparente coincidenza, mi capitò un'occasione e comprai la mia prima Mercedes.

Un mio amico è diventato davvero bravo in questo esercizio della visualizzazione creativa: da tempo si esercitava a visualizzare parcheggi liberi e, incredibilmente, la cosa sembrava funzionare. Decise pertanto di puntare a qualcosa di più ambizioso.

Anche se non aveva mai messo piede fuori dall'Inghil-

terra, decise che voleva viaggiare in tutto il mondo, e con stile. Nonostante non avesse tanti soldi, raccolse dépliant, ritagliò foto dei luoghi esotici che voleva visitare e li incollò nell'album. Poi, per rendere la cosa ancora più reale, per un intero mese, fece la valigia e andò all'aeroporto ogni domenica, arrivando a mettersi in coda per, all'ultimo momento, girarsi e tornare a casa.

Arrivato a casa, guardò la registrazione di un programma che parlava di viaggi di classe, dopodiché riguardò sull'album tutti i posti che avrebbe voluto visitare. Regalò davvero a se stesso, e al suo subconscio, l'esperienza di un viaggio e di un soggiorno in località esotiche. Si concentrò su questa idea per un mese, senza mai smettere.

Un giorno, improvvisamente, fu convocato nell'ufficio del direttore e gli fu offerto il posto di corrispondente estero: il capo gli spiegò che la posizione avrebbe comportato viaggi in tutto il mondo, in prima classe. Il mio amico era esterrefatto!

Ma la cosa più sorprendente di tutte fu che, alcuni mesi dopo, arrivò in un piccolo villaggio della Svizzera dove provò un senso di déjà vu. Tornato in Inghilterra, sfogliò l'album e capì: era stato precisamente nello stesso villaggio la cui foto aveva ritagliato e incollato sull'album e, successivamente, nel subconscio.

Anche se può sembrare straordinario, ho assistito a così tanti eventi del genere che l'idea della « coincidenza » non mi persuade e sono propenso a concludere che, nonostante non sappia come esattamente la cosa funzioni, la mente può di fatto avere la capacità di favorire certi eventi, di attrarre certe cose o certe persone.

Voi, il denaro e la felicità

Prima di andare avanti, lasciate che vi ponga una domanda:

Avere più soldi che cosa vi darebbe in più che già non possedete?

Ogni volta che faccio questa domanda durante un seminario, le risposte sono di solito « la felicità », « la libertà », « la sicurezza », oppure « il potere ». Tuttavia, il denaro in se stesso non è la fonte di nessuna di queste cose: esse rappresentano una condizione che potete generare dentro di voi, un evento neurochimico nel corpo e nella mente. Siamo sinceri, se il denaro fosse *davvero* la chiave per la felicità, la libertà, la sicurezza, oppure il potere, gente come Kurt Cobain, Elvis Presley, Marilyn Monroe e John Belushi oggi sarebbero ancora con noi.

« Tutti i soldi del mondo vengono spesi per sentirsi bene. »
RY COODER

Ecco il corollario della legge dello sforzo rovesciato:

Se vuoi procurarti una certa cosa per sentirti in un certo modo, sentirti in quel modo fin da subito sarà il modo più veloce per procurartela.

Provate la tecnica che segue e applicate il principio che vi ho enunciato per creare abbondanza di denaro!

• • • Ancorarsi alla ricchezza

1. Fate una lista delle sensazioni e degli stati emotivi che credete il denaro vi procurerà.

Esempio: sicurezza, felicità, tranquillità, generosità, ecc.

2. Scegliete la prima voce della lista. Ricordate un'occasione in cui vi siete sentiti così. Ritornate a quella sensazione, vedete ciò che vedevate, udite ciò che udivate e provate quella stessa sensazione piacevole. (Se la memoria non vi aiuta, immaginate quanto migliore sarebbe la vostra vita se vi sentiste così adesso!)
3. Continuate a vivere quel ricordo. Rendete ancora più vivi i colori, i suoni e le sensazioni.
4. Mentre vivete questa sensazione piacevole, premete il pollice e il medio di una mano e mentalmente, oppure a voce alta, dite: « Sono ricco! »
5. Ripetete le fasi 2-4 per ciascun stato emotivo della lista. Ben presto semplicemente premendo pollice e medio e ripetendo la frase « Sono ricco! » rivivrete le belle sensazioni che associate alla ricchezza.

Ecco, questa è la vostra « àncora del benessere ». Attivatela ogni volta che pensate al denaro o ne volete di più: vi predisporrete per il successo!

Il successo, il denaro e il tempo

Un altro aspetto fondamentale dell'atteggiamento mentale del milionario è quello di riuscire a separare la capacità di far soldi dalla necessità di dedicare tempo a questa attività. Scambiare il proprio tempo con il denaro è

alla base della mentalità orientata verso la povertà: ecco perché non incontrerete mai un milionario che lavora per una paga oraria!

Se volete creare abbondanza di denaro, è necessario che prima di tutto vi rendiate conto che la vostra capacità di far soldi è intimamente legata a quella di aggiungere, creare e dare valore a una persona, a un progetto, a una compagnia, a un'impresa. Lo dirò in modo ancora più semplice:

Il denaro è uno dei vantaggi che ottenete per aver aggiunto valore alla vita degli altri.

Fondamentalmente, ciò si può riassumere in quattro punti:

1. Unicità

Quanto più unico è il valore del servizio che fornite, tanto più sarà facile venderlo. A Hollywood ci sono decine di migliaia di attori, ma solo una mezza dozzina di loro sono in grado di riempire le sale cinematografiche, indipendentemente dal film che interpretano. Ecco perché al mondo ci sono solo una mezza dozzina di attori pagati oltre 20.000.000 di dollari a film.

2. Portata

A quanta più gente migliorerete la vita, tanti più soldi farete. Qualunque sia la vostra opinione su Bill Gates e sulla Microsoft, i miliardi di dollari che valgono si spiegano in gran parte con i milioni di individui la cui vita è interessata ogni giorno dagli sviluppi di Windows e dei suoi sistemi operativi altamente competitivi.

3. Impatto

Quanto più migliorerete la vita degli altri, tanti più soldi potrete chiedere. Perché i medici vengono solitamente pagati di più degli insegnanti? Perché, in genere, la gente dà più valore alla salute che all'istruzione.

4. Percezione

Sappiamo che ci sono molti individui che lavorano instancabilmente e anonimamente, dietro le quinte, per cambiare in meglio il mondo. Se è vero che questi anonimi eroi sono la vera forza che fa andare avanti il mondo, ciò non significa che siano destinati a diventare ricchi. Indipendentemente dall'importanza del vostro operato, solo il valore **percepito** può essere scambiato con moneta sonante.

Agli inizi degli anni '70 un'etichetta discografica britannica commerciava album di cover di canzoni del momento. Nonostante il prezzo di mercato fosse inferiore alla sterlina, quasi nessuno li comprava. La società era in difficoltà.

Poi entrò a far parte della direzione un tipo dalle idee brillanti il quale annunciò che voleva raddoppiare il prezzo dei dischi. Gli altri dirigenti furono sconcertati dalla proposta, ma alla fine dissero di sì. Nel giro di qualche settimana i dischi andavano a ruba: quando costavano poco la gente non dava loro valore. La casa discografica trovò la salvezza ridefinendo la percezione, da parte del consumatore, del valore del proprio prodotto.

In termini più semplici, se volete generare denaro, io credo che dobbiate dare al mondo qualcosa per cui la gente sia disposta a pagare, possibilmente molto. Potreste trovare utile porvi la seguente domanda:

Quale prodotto o servizio unico mi piacerebbe offrire, che sia di grande importanza per il mondo?

Misurare la ricchezza

È stato detto molte volte che, nella partita della vita, il denaro è semplicemente un modo di segnare un punteggio.

Dunque, se appartenete a quella categoria di individui che non riescono a far quadrare i conti e che sono perennemente in rosso, la cosa potrebbe allarmarvi un po'. Tuttavia, solo sapendo dove vi trovate in relazione alle vostre finanze, potrete misurare i vostri progressi.

Come afferma Michael Le Boeuf in *The Greatest Management Principle In The World* (« Il più importante principio di marketing del mondo »):

Ciò che si può misurare si può fare.

Vi serviranno carta, calcolatrice e, possibilmente, un discreto senso dell'umorismo!

Misura numero uno: il patrimonio netto

Il patrimonio netto è una misura di ricchezza tradizionale e si calcola elencando l'attivo in una colonna e il passivo in un'altra.

Dividete un foglio di carta in due colonne, dunque. In quella di sinistra scrivete « Attivo », in quella di destra « Passivo ». Nella prima elencate tutto ciò che possedete e, approssimativamente, quanto varrebbe quella cosa se la vendeste oggi.

Nella colonna del passivo scrivete tutti i debiti che avete, il che potrebbe includere la casa, l'auto, eventuali debiti sulla carta di credito o altre cifre in sospeso.

La formula per determinare il patrimonio netto è semplice:

Totale dell'attivo – Totale del passivo = Patrimonio netto

Non scoraggiatevi se il risultato è un numero negativo: il cammino verso la ricchezza comincia sempre dal punto in cui vi trovate!

Eccovi un esempio:

Attivo	**Passivo**
Casa – 150.000 Auto – 10.000 Fondi di risparmio individuale – 35.000 Crediti vari – 3.500 Controvalore dell'assicurazione sulla vita – 15.000	Mutuo sulla casa – 100.000 Rate dell'auto – 3.000 Prestito per la retta dell'università – 15.000 Fatture insolute – 2.500 Carte di credito – 4.500
Attivo totale = 213.500 Passivo totale = 125.000 213.500 – 125.000 = 88.500 Patrimonio netto = 88.500	

Misura numero due: il numero di giorni che potete vivere senza guadagnare

Per determinare il prossimo punteggio, basterà che consideriate le spese mensili tipiche e le dividiate per 30. Il risultato sarà la vostra « tariffa giornaliera ». Dividete il patrimonio netto (quanto avete meno quanto dovete) per la tariffa giornaliera. La risposta sarà il numero dei giorni che potete vivere senza guadagnare soldi. Mentre i vostri guadagni, i vostri risparmi e gli investimenti continuano a crescere, potete aggiornare la misurazione, aggiungendo altri giorni al totale iniziale.

Esempio:

Avete un patrimonio netto di 100.000 e spese mensili per 5.000. 5.000 diviso 30 fa 166.66, che arrotonderemo a 167. Questa è la tariffa giornaliera. 100.000 diviso per 167 fa 598.8 e, arrotondando, 599. Ciò significa che, in caso di necessità, potreste mantenere l'attuale stile di vita senza guadagnare niente per 599 giorni (circa 1 anno e 2/3).

Misura numero tre: la quantità di denaro che sareste disposti a perdere senza preoccuparvi eccessivamente

Questa quantità è più soggettiva, e più facile da calcolare. Un esempio: vent'anni fa ho perso cinque sterline e stavo quasi per suicidarmi. Oggi, se la somma è inferiore alle cinquecento sterline, non mi preoccupo. In base a questa scala, il mio punteggio è passato da 5 a oltre 500. In parte ciò è dovuto al fatto che ho più soldi; in parte è perché ho maggiore fiducia nella mia capacità di guadagnare di più; in parte perché ho semplicemente imparato a rilassarmi. Questa è la misura che preferisco perché è possibile aumentarla senza per questo guadagnare di più.

Misura numero quattro: il numero magico dell'indipendenza economica

Si tratta di una delle formule sul denaro più utili: vi aiuterà a calcolare il « numero magico » per l'indipendenza economica: la quantità di soldi che, se investita con un utile medio (dal 6 all'8 per cento), vi consentirebbe di prendere le vostre decisioni indipendentemente da considerazioni di carattere economico.

1. Preparate una lista delle spese importanti che vorreste affrontare, quelle che di solito si fanno una volta

nella vita, e il loro costo approssimativo, in particolare le voci più dispendiose.

Esempio:
Casa – 250.000
Automobili – 50.000
Una bella vacanza – 5.000
Spese universitarie (x3) – 150.000
Svago – 45.000

2. Sommate tutte le voci: questa costituirà la cifra « A ».

Esempio:
Secondo l'esempio sopra citato 500.000 sarebbe la cifra che farebbe al caso vostro!

3. Decidete un adeguato « stipendio annuale a vita ». (Nel dubbio, raddoppiate quello attuale!)

Esempio:
Se attualmente guadagnate 25.000, calcolate che 50.000 all'anno per tutta la vita probabilmente coprirebbero i bisogni e i desideri correnti.

4. Moltiplicate quello stipendio annuale per 12 (circa l'8 per cento di utile) oppure per 15 (circa il 6 per cento di utile). Questa è la cifra che dovreste investire a un tasso di interesse prudente per « guadagnare » quello stipendio annuale, che chiameremo cifra « B ».

Esempio:
Tra 600.000 e 750.000.

5. Cifra « A » + cifra « B » = il « numero magico », la cifra che dovreste avere in banca per essere del tutto indipendenti, cioè in grado di prendere le vostre decisioni

indipendentemente da considerazioni o preoccupazioni di natura economica.

Esempio:
Numero magico = 1.250.000 per l'indipendenza economica.
[500.000 (A) + 750.000 (B)]

I dieci segreti dell'abbondanza

Eccovi ora dieci ottimi suggerimenti su come cominciare fin da oggi ad aumentare il vostro punteggio. Ciascuno di questi consigli cambierà immediatamente la vostra « predisposizione alla ricchezza » e, applicandoli con regolarità nella vita di tutti i giorni, vi ritroverete rapidamente avviati verso una vita più agiata, con una mentalità da milionario...

1. Stabilite fin d'ora che la responsabilità dell'abbondanza economica è vostra

Troppa gente ha paura di accettare le responsabilità che derivano dalla ricchezza. Tuttavia, se è vero che, avendo più soldi, le pressioni di carattere economico non diminuiscono, bensì aumentano, è vero anche che proprio *in questo sta il bello!*

Accettando le responsabilità che si accompagnano a una partita più difficile, diventerete persone più capaci. Quanto maggiori saranno le sfide, tanto più gratificanti i risultati, non solo finanziariamente, ma anche spiritualmente ed emotivamente. E mano a mano che vi assumerete la responsabilità del successo economico, essere più ricchi vi apparirà sempre meno gravoso e sempre più vicino all'esperienza piacevole che pensavate che fosse.

2. Prima risparmiate, poi spendete solo quello che potete permettervi

> *« La differenza tra i poveri e i ricchi è semplice. I poveri spendono i loro soldi e risparmiano quello che rimane; i ricchi risparmiano i loro soldi e spendono quello che rimane. »*
>
> JIM ROHN

Così come il vero « segreto » del perdere peso sta nel mangiare di meno e fare più moto, il « segreto » per raggiungere il benessere economico sta nello spendere meno e guadagnare di più. Stabilite un piano, oggi, che vi permetta di estinguere i debiti e di creare una riserva di liquidi (vedi il punto numero 4) nel più breve tempo possibile.

Decidete di destinare il 10 per cento delle entrate mensili a ripagare i debiti e/o di accantonarli come risparmi. Prendendo queste misure per ridurre le passività e aumentare il capitale netto mese dopo mese, ben presto vivrete una transizione: invece di cercare di « stare a galla » comincerete a porre le fondamenta di una vita agiata.

3. Studiate le persone ricche

Uno dei sistemi più rapidi per raggiungere l'agiatezza è trascorrere del tempo con chi l'ha già raggiunta. Ricordate, la ricchezza è qualcosa di più che l'abbondanza di denaro. Molti sono diventati milionari per scoprire poi di aver perso qualcosa di ben più importante lungo la strada: il rispetto per se stessi.

> *« Se vuoi imparare qualcosa sul denaro, impara da chi ne ha tanto. »*
>
> CHARLES GIVENS

Dedicate un po' di tempo a studiare e a scoprire un vostro « eroe della ricchezza »: una persona che ha scoperto il modo di crearsi una situazione economica invidiabile senza sacrificare la propria vita o la propria coscienza. Scoprite che cosa fa che voi non fate; cercate di capire qual è il suo pensiero e il suo atteggiamento nei confronti del denaro. Se possibile, cercate di contattare questa persona e di chiederle consiglio: in questo modo non solo vi farete conoscere, ma le farete capire la serietà delle vostre intenzioni. Non tutti accetteranno di aiutarvi, ma so per esperienza che se agirete con educazione e con rispetto, troverete chi sarà felice di esservi utile.

4. Createvi una riserva di liquidi

Quanto più nutrito è il vostro conto in banca, tanto meno vi spaventerà tentare vie nuove e diverse per fare soldi. Ecco perché l'investimento più importante che possiate fare è quello di creare una riserva di liquidi, risparmi che ammontino da un minimo di tre mesi a due anni di stipendio.

Nel suo libro *Come diventare ricchi senza stress*,* il dottor Richard Carlson racconta la storia di due uomini a cui fu offerto lo stesso lavoro presso una nuova compagnia negli anni '70. La paga era molto bassa, ma accompagnata da un bel pacchetto azionario. Quello che viveva solo di busta paga la giudicò un'offerta troppo rischiosa e passò la mano; l'altro, che aveva una riserva di liquidi, accettò. La compagnia era la Microsoft e, inutile a dirsi, in capo a qualche anno quest'ultimo aveva accumulato una notevole fortuna.

La morale della storia è che, nella maggior parte dei casi, voler generare prosperità economica comporta dei rischi, ma niente rende questi rischi più tollerabili di un gruzzolo in banca. Come dice lo scrittore Stuart Wilde: « Il trucco per far soldi è averne ».

* Richard Carlson, *Come diventare ricchi senza stress. Una guida spirituale e pratica per una vita agiata e felice*, Milano, Bompiani 1999.

5. La regola 80/20

Determinato ciò che è più importante per voi, potete stabilire le vostre priorità di conseguenza. Vilfredo Pareto, economista del diciannovesimo secolo, fu il primo a rilevare che circa l'80 per cento della ricchezza mondiale è concentrata nelle mani di appena il 20 per cento della popolazione.

La regola dell'80/20 è vera in molti altri campi: l'80 per cento dei vostri risultati di solito deriva dal 20 per cento dei vostri sforzi; l'80 per cento della vostra ricchezza viene dal 20 per cento della vostra clientela. Identificando e concentrando l'attenzione su quell'importantissimo 20 per cento, potrete costantemente rideterminare le priorità con la massima precisione.

6. Abbandonatevi ogni giorno a ciò che vi appassiona

Ricordo che anni fa, quando cominciavo a interessarmi all'ipnosi, uno dei vecchi uomini di spettacolo da cui stavo imparando era anche un venditore. Non si trattava solo di un lavoro per lui, bensì di una passione. Non stava mai più di qualche ora senza vendere qualcosa a qualcuno. Se eravamo al ristorante cominciava a parlare con la persona seduta al tavolo vicino: gli bastava poco per scoprire di cosa quella persona avesse bisogno e lui si offriva di venderglielo. La maggior parte delle volte quel prodotto lui non lo aveva nemmeno: doveva uscire a comprarlo per poi tornare e consegnarlo al cliente. Semplicemente amava l'emozione che gli veniva dal convincere la gente.

Quando gli domandai quale fosse il suo segreto, mi disse:

« L'entusiasmo e la passione sono contagiosi. Se hai davvero passione in ciò che vuoi fare, gli altri si sentiranno attratti da te ».

7. Fatevi pagare per quello che valete veramente

Alcuni hanno paura di farsi pagare per quello che valgono perché temono di perdere clienti. Tuttavia, in base alla mia esperienza, ogni volta che ho aumentato il mio onorario, mi sono ritrovato ad attirare più clienti e clienti migliori, perdendo solo quelli con cui non mi piaceva lavorare.

Ecco una semplice formula per calcolare quanto vale il vostro tempo, indipendentemente da quanto o quanto poco guadagniate:

1. Mettete per iscritto la somma di denaro che vi aspettate di guadagnare quest'anno.
2. Cancellate gli ultimi tre numeri.
3. Dividete per due: questo è il valore di un'ora del vostro tempo, basato su una settimana lavorativa media.

Esempio: Guadagno annuale = 30.000. Eliminiamo le ultime tre cifre = 30. Diviso per due = 15. La vostra « retribuzione » oraria è 15.

Solo per oggi, immaginate che la vostra paga oraria sia raddoppiata. Se veniste pagati il doppio, che cosa fareste di diverso dal solito?

Se volete farvi pagare quello che veramente valete, cominciate ad agire diversamente fin da oggi!

8. Mettete in pratica con regolarità le tecniche descritte in questo libro

In genere le opportunità di migliorare la propria situazione economica si presentano ogni giorno, ma raramente vengono notate. Se farete gli esercizi che vi propongo, vi predisporrete a orientarvi verso la ricchezza. Sono pochi i multimilionari che diventano ricchi per caso: il successo

« La vita è semplice, in realtà. Studia ciò che vuole la gente, invitala a ottenerlo da te e quando la gente arriva, presentale il conto! »

STUART WILDE

economico è semplicemente l'abitudine a focalizzarsi sulla ricchezza e agire di conseguenza.

Ogni giorno, per un po' di tempo, provate ad andare in giro come se aveste già tutto ciò che volete. Fate in modo di avere un'esperienza vivida di ciò che desiderate, lasciando che arrivi un messaggio chiaro al subconscio. Create un album della ricchezza e immaginate come sarebbe vivere la vita dei vostri sogni: immaginate quel che vedrete, udirete e proverete. Fatelo ogni giorno, il più spesso possibile.

Potreste non ottenere risultati immediati, ma in un modo o nell'altro attirerete a voi quello a cui pensate più spesso. Ogni giorno, usate le tecniche che preferite per condizionarvi al successo!

9. Celebrate la vostra vita, a partire da oggi!

Molto importante, per cementare questa « predisposizione alla ricchezza », è abituarsi a riflettere su tutte le cose belle della vita ogni sera prima di addormentarsi. Mentre dite grazie alla vita, a Dio, all'universo, a ciò che vi fa sentire più a vostro agio e felici, state coltivando quello che gli americani chiamano « la disposizione alla gratitudine ».

Si tratta dell'esatto opposto della « predisposizione alla povertà ». Quando comincerete a pensare regolarmente a tutte le cose belle che avete e alla fortuna di averle, invierete all'inconscio un forte messaggio di ricchezza, il che genererà un flusso costante di prosperità economica.

« La gratitudine di oggi compra la felicità di domani. »

MICHAEL MCMILLIAN

10. Mai fermarsi

Si racconta che nell'antichità i monaci del Tibet venissero chiamati a raccolta una volta ogni cento anni e che venisse loro offerta la certezza dell'illuminazione: non dovevano fare altro che attraversare la « Stanza dei Mille Demoni » e uscirne vivi. Si trattava di una stanza completamente buia, piena di mille demoni che si mostravano con l'aspetto delle paure peggiori di chi entrava: ragni, serpenti, precipizi, qualsiasi cosa riempisse loro il cuore di terrore. L'unica regola era che, una volta entrati, nessuno poteva venire in loro aiuto, né si poteva uscire dalla porta d'ingresso. Per quei pochi coraggiosi che avevano il coraggio di affrontare le proprie paure per inseguire la felicità, il successo e l'illuminazione, c'era un solo, importante consiglio:

Non importa ciò che credi di vedere, di sentire, di pensare o di provare: continua ad andare. Se continui ad andare, alla fine arriverai alla meta!

Forse la citazione sull'importanza della tenacia che preferisco è quella di Calvin Coolidge, il presidente americano:

« Niente al mondo può sostituire la tenacia. Non il talento: niente è più comune del talento senza successo. Nemmeno il genio: il genio incompreso è quasi una figura proverbiale. L'istruzione? Il mondo è pieno di falliti con una cultura. Solo la tenacia e la determinazione possono tutto ».

« Non arrenderti mai. Non arrenderti mai. Mai, mai, mai, mai: in niente, grande o piccolo, importante o insignificante. Non arrenderti mai, se non di fronte ai tuoi principi o al buon senso. Non cedere mai davanti alla forza. Non cedere mai davanti all'apparente superiorità schiacciante del nemico. »

SIR WINSTON CHURCHILL

In conclusione

Voglio che ricordiate che la vera ricchezza non si misura solo attraverso il denaro. Cominciate oggi. Createvi un piano per raggiungere il benessere economico e partite di lì. Fate i cambiamenti che sono necessari, sia sul piano psicologico che su quello dell'azione. Quando avrete cominciato a godere del successo che desiderate, vi guarderete indietro e sarete felici di averlo fatto!

A domani,

PAUL MCKENNA

P.S. Domani sarà l'ultimo giorno del programma e, ormai vicini alla conclusione, tratteremo di un argomento appropriato: il segreto per vivere sempre felici...

Settimo giorno

FELICI PER SEMPRE

Conoscere il segreto dell'eterna felicità.
Adesso!

• • • Prima di cominciare:

- **Dedicate qualche minuto all'esercizio di pagina 37, « Riprogrammare l'immagine di sé »**
- **Rileggete il vostro obiettivo, i valori e il Grande Sogno definiti nel quarto giorno**
- **Attivate l'« àncora del benessere » e fate un minuto di visualizzazioni sulla ricchezza:**

Immaginate di provare già tutte quelle belle sensazioni che sapete vi porterà la ricchezza. Tutta la felicità, la sicurezza e l'amore in cui potevate sperare sono qui, dentro di voi...

Adesso immaginatevi di vivere la vostra giornata: come trattate gli altri? In che modo gli altri trattano voi? Di che cosa vi sentite particolarmente orgogliosi oggi? Che cosa vi piace fare? Che cosa fate particolarmente bene?

Quale valore avete aggiunto oggi? Ne potreste aggiungere altri? Su chi potreste avere un impatto con il vostro lavoro? E sulla vostra vita?

Infine, immaginate di ascoltare la sessione di programmazione serale prima di abbandonarvi a un profondo sonno rilassante, sapendo che vi siete programmati per vivere una giornata di fantastici successi!

UN GIORNO UN RICCO UOMO D'AFFARI noleggiò un peschereccio per trascorrere una rilassante giornata in mare. C'era un bel sole e il ricco signore provò un sentimento di simpatia per il giovane e allegro pescatore che pilotava il battello attraverso le acque del porto.

« Giovanotto », gli disse, « se mi ascolti attentamente, posso insegnarti il segreto del successo. »

« Va bene », replicò il giovane, continuando a pulire quel che aveva pescato la mattina, sorridendo.

Sebbene un po' sconcertato dall'atteggiamento rilassato del giovane, l'uomo d'affari cominciò la sua lezione.

« Prima di tutto, raddoppia le tariffe. Hai una barca buona, pulita e sai dove la pesca è abbondante. »

« Perché dovrei farlo? » replicò il giovane pescatore, distratto da un piccolo granchio che giocava tra le onde, sulla riva.

L'uomo d'affari cominciava a spazientirsi.

« Perché così potrai comprarti un'altra barca, e poi una terza, e portare più turisti e prendere più pesce. Se lavori sodo, guadagnerai abbastanza da comprare un'intera flotta di pescherecci. »

« E perché dovrei farlo? » chiese il giovane sdraiandosi sulla schiena per assorbire gli ultimi raggi del sole pomeridiano.

L'uomo d'affari era ormai fuori di sé.

« Perché così diventerai ricco e potrai far lavorare altri al posto tuo e passare la giornata a pescare e a rilassarti al sole! »

« Ah! » esclamò il giovane, annuendo con l'aria di chi ha capito. « Un'idea meravigliosa! »

Due tipi di felicità

Sono convinto che esistano due tipi di felicità: quella a cui di solito si pensa è semplicemente star bene nel proprio corpo; l'altra, più sottile, forma di felicità, è la condizione di perfetta armonia con la vita, l'universo e con ogni cosa. Questa è la condizione che gli psicologi chiamano « flusso », i musicisti « groove » e gli atleti « zona ». Oggi imparerete a diventare voi i responsabili della vostra felicità e a portare nella vostra vita entrambi i tipi di felicità quasi « a comando ».

> *« Ho capito che la vita è meglio viverla senza pensare troppo.*
> *Sono felice perché cresco ogni giorno e, onestamente, non so dove stia il limite. »*
> BRUCE LEE

La cultura occidentale esalta il raggiungimento della felicità attraverso mezzi esterni. La maggior parte della gente la frase: « Sarò felice quando... » la completerebbe parlando di cose esteriori tipo « ... quando avrò un milione di sterline », « ... quando mi sposerò con la persona dei miei sogni », « ... quando troverò un lavoro », ecc. Fin dalla più tenera età ci viene detto che queste sono le cose che ci renderanno felici, ma una rapida occhiata ai giornali quotidiani rivela chiaramente che possedere « le cose belle della vita » è solo una parte della storia.

In Oriente la cultura tradizionale dà importanza all'accettazione delle condizioni dell'esistenza, partendo dall'idea che la felicità viene da dentro. La mia esperienza suggerisce che questo ideale orientale di felicità è senz'altro più vero ma, essendo cresciuto in Occidente, so che è molto più facile essere felici quando si conduce una vita soddisfacente. Personalmente, credo sia importante che ci sia un certo equilibrio tra le due concezioni.

• • • Ecco il punto centrale di questa giornata:

La felicità non è un risultato, ma una condizione della mente e del corpo.

La buona notizia è che sapete già quanto sia facile indurre un certo stato emotivo e che potete imparare a sperimentare la condizione che viene definita felicità molto più spesso di quanto non vi accada oggi.

Adesso riflettete più attentamente: quali sensazioni fisiche vi dà la felicità?

Per alcuni è calore e pace, per altri è una specie di soddisfazione intima. Io non so esattamente come la felicità faccia sentire voi, ma so che se provaste quella sensazione adesso, sareste in grado di riconoscerla immediatamente.

Quando non va bene essere felici?

Molti pongono troppi ostacoli sulla via della felicità: c'è chi si aspetta che capiti qualcosa dall'esterno che li « renda felici » e chi teme che non sia giusto provare felicità.

Nel corso di un mio seminario sull'argomento, un partecipante si alzò con le lacrime agli occhi.

« Mia figlia è morta da poco », disse. « Sta dicendo che dovrei essere felice? »

Innanzitutto gli risposi: « È del tutto giusto e naturale che lei sia triste per la morte di sua figlia. Prova tristezza perché sua figlia significava tanto per lei, ma sua figlia vorrebbe vederla così triste per sempre? » E mentre ci pensava gli chiesi di riandare a tutti i bei momenti che

avevano trascorso insieme, a tutto l'amore che si erano dati reciprocamente, a tutte le situazioni che avevano condiviso. Quando capii che stava rivivendo pienamente quell'esperienza, gli chiesi come, a suo parere, sua figlia avrebbe voluto vederlo.

Rimase in silenzio, poi un sorriso gli illuminò il viso sotto le lacrime. Quando finalmente riuscì a parlare, tutti avvertimmo la forza del suo amore quando rispose: « Vorrebbe vedermi felice ».

Ogni individuo ha delle proprie « regole » che gli dettano quando la felicità è una risposta appropriata o meno di fronte a una certa situazione. La cosa importante da ricordare è che essa è prima di tutto una scelta. Come disse Abramo Lincoln: « L'uomo di solito è tanto felice quanto decide di essere ».

La scienza della felicità

Qualche anno fa venni a sapere di un medico di New York che aiutava i tossicodipendenti a superare la loro condizione facendoli entrare in uno stato di trance e insegnando al loro corpo a creare la risposta indotta dalla droga. Imparata la tecnica, riuscivano a « sballare » senza droghe. Una volta capito che era il corpo a farli sentire così bene e non la droga, gradatamente si liberarono dalla dipendenza da sostanze chimiche.

Ecco come funziona:

Qualsiasi droga abbiate mai assunto determina nel vostro fisico una determinata risposta neurochimica: tale risposta è la fonte dello « sballo ». In altre parole: non è l'azione della sostanza a farvi sentire in un certo modo, bensì ciò che fa il corpo *in risposta* alla sostanza.

Per quanto fossi colpito dal grosso lavoro di ricerca che stava dietro quello studio, ciò che più mi interessava era l'idea di creare « felicità a comando »: in altre parole, insegnare alla mente a condizionare il corpo perché generi le sostanze chimiche che inducono la sensazione di benessere, dove e quando vogliamo.

Per decenni sono state condotte ricerche per scoprire in che modo l'oppio induceva una sensazione di euforia. Quando la dottoressa Candace Pert era ancora solo una studentessa universitaria, scoprì quelli che vengono definiti i « recettori degli oppiacei » non solo nel cervello, ma in ogni singola cellula del corpo.

Scoprì che questi recettori erano particolarmente affini a un tipo particolare di messaggero chimico detto « morfina endogena » o, più comunemente, « endorfina ». Le endorfine sono gli oppiacei naturali del corpo, i neurotrasmettitori che controllano il dolore e creano il piacere. C'è una chimica della felicità dentro di voi!

L'endorfina viene rilasciata naturalmente quando fate esercizio fisico, quando fate l'amore, quando fate una bella risata o quando siete completamente rilassati. Avete presente la sensazione che si prova, in una fredda giornata invernale, a scivolare in una vasca d'acqua calda e farsi avvolgere da quel piacevole calore? Oppure quando gustate il vostro piatto preferito? È la stessa sensazione data dalle endorfine una volta attivate.

Ma le endorfine sono qualcosa di più di una semplice fonte di sensazioni piacevoli: trattandosi di neurotrasmettitori, esse creano connessioni nel cervello. In pratica ogni volta che il vostro corpo rilascia queste sostanze, voi diventate più intelligenti. Inoltre ogni cellula del corpo ha dei recettori per le endorfine.

Non si tratta forse di una caratteristica fantastica? Non solo ogni cellula del corpo riesce a sperimentare la felicità, ma quanto più spesso scegliete di essere felici, tanto più intelligenti diventerete!

Per farvi sapere che è il momento di provare piacere corpo e mente comunicano da cellula a cellula. Un messaggio chimico parte da una cellula, attiva la risposta endorfinica e crea una vibrazione. Le cellule vicine esclamano: « Wow! Sta succedendo qualcosa di fantastico! » e cominciano a vibrare allo stesso modo. Il messaggio passa da cellula a cellula, come un'onda di piacere. Ora, quando sperimentate un'onda di piacere, vi sentite così bene perché ogni cellula del corpo condivide quella condizione.

Quando seppi del medico che aiutava i tossicodipendenti a superare il loro problema inducendo uno stato di esaltazione attraverso l'ipnosi, cominciai a fare esperimenti per vedere se sarei riuscito a indurre nei miei assistiti il rilascio delle endorfine attraverso degli esercizi di immaginazione. Molti di loro non solo furono immediatamente in grado di provare quelle piacevoli sensazioni, ma lo facevano addirittura senza bisogno d'induzione ipnotica, semplicemente tramite visualizzazione.

Le persone con cui provai la tecnica improvvisamente provarono una sensazione fantastica! Tutto ciò che feci fu chiedere loro di andare con la memoria a momenti del passato in cui avevano vissuto un flusso di endorfine e di aumentare il colore e la luminosità di quei ricordi felici continuando a riviverli più e più volte. A un certo punto alcuni sorridevano di felicità, quasi cadendo dalla sedia per le risate.

Da allora ho insegnato a migliaia di persone come attivare un immediato rilascio di endorfine. Di recente mi ha scritto uno psichiatra spiegando di aver utilizzato la tecnica con alcuni pazienti affetti da depressione e di averla trovata molto utile.

E adesso facciamo un bagno di felicità...

• • • Il rilascio endorfinico istantaneo

1. Pensate a un'occasione in cui vi siete sentiti assolutamente felici e in pace con voi stessi. Rivivete pienamente quel momento, vedendo ciò che vedevate, udendo ciò che udivate, provando le stesse belle sensazioni. (Se non vi viene in mente nessuna occasione specifica, immaginate quanto sarebbe migliore la vostra vita se adesso foste completamente felici e in pace, se aveste quella tranquillità, quell'amore, quell'appagamento che avete sempre desiderato.)
2. Adesso rendete i colori più brillanti e più intensi, i suoni più forti, e lasciate che la sensazione di felicità cresca.
3. Cercate di individuare in quale zona del corpo la sensazione di felicità è più intensa. Date a quella sensazione un colore e « stendete » quel colore dalla testa alla punta dei piedi. Raddoppiate l'intensità del colore. Raddoppiatela ancora!
4. Visualizzate le endorfine immaginandole come piccoli delfini che giocano nel sistema circolatorio, nuotando allegri di cellula in cellula. In alternativa, pensatele come un fiume di miele dorato che vi scorre lungo il corpo.
5. Ripetete le fasi 2-4 almeno altre cinque volte. Immaginate più e più volte, nei minimi dettagli, quell'evento che vi ha dato felicità. Potrebbe trattarsi sempre della medesima esperienza oppure di ricordi felici diversi.

Quando scoprii questo meccanismo, pensai: « Fantastico! Mi sentirò sempre bene! » Comunque, come per ogni stato emotivo, è importante avere il senso del contesto: se state attraversando la strada, fare il pieno di endorfine e andare su di giri non è la migliore delle idee. Se siete al volante, in mezzo al traffico, sarà bene che siate ben presenti a voi stessi.

Comunque, là dove è appropriato, perché non approfittare di questa fantastica tecnica naturale?

La felicità su misura

Il professor Mihaly Csikszentmihalyi dell'Università di Chicago ha dedicato più di trent'anni allo studio della felicità. Dato che non riusciva a ottenere i fondi per svolgere ricerche dirette sull'argomento (non era considerato un tema sufficientemente serio per uno studio scientifico), i suoi studi si sono appuntati su quelle che definisce « esperienze ottimali » o « flusso ».

Ha identificato otto caratteristiche costantemente presenti nell'esperienza ottimale, vale a dire l'esperienza della felicità, del godimento e dell'appagamento nel compiere una certa azione.

Ciascuna di queste caratteristiche è un potenziale « innesco » per la felicità, un modo per trasformare una situazione ordinaria in un'esperienza di flusso, piacevole, ottimale. Continuando nella lettura, capirete come creare occasioni per vivere queste esperienze e cominciare a sperimentare lo stato di flusso.

Eccovi gli otto « inneschi » della felicità:

1. Chiari obiettivi

Avere un obiettivo, uno scopo o una chiara intenzione è una specie di principio organizzatore della propria attenzione, un filtro delle esperienze: da un mondo di infinite possibilità a una rosa limitata, che vi consentirà di concentrarvi sul cammino, avere il controllo, capire ciò che vi sta accadendo e rispondere in modo adeguato.

Pertanto, il modo più semplice per trasformare un qualsiasi compito in una potenziale esperienza di flusso,

è quello di prefissarsi un'intenzione, un proposito, un obiettivo in relazione a quel compito.

Laddove esso fosse banale, ripetitivo o poco interessante, non occorre che l'intenzione sia direttamente legata a quel compito. Ad esempio, vivere l'intenzione di « essere pienamente presenti » può trasformare un « noioso » viaggio in auto in una meditazione zen; vivere l'intenzione di « agire con energia ed entusiasmo, come se si trattasse della cosa più importante al mondo » può trasformare il lavaggio dei piatti in un'esperienza gradevole.

2. Il riscontro immediato

Vi ricordate quando da bambini giocavate a « acqua e fuoco »? Quanto più vi avvicinavate all'obiettivo, all'oggetto nascosto che stavate cercando, tanto più vi sentivate dire « fuoco »; se vi allontanavate, « acqua ».

Il motivo per cui questo gioco è così popolare in ogni cultura è che la mente dell'uomo è simile a un meccanismo cibernetico, vale a dire funziona al meglio se ha un obiettivo chiaro e, inseguendolo, fa continui aggiustamenti, proprio come un missile a rilevamento di calore. Comunque, perché funzioni al meglio, dobbiamo dare alla mente continue indicazioni per farle capire se è sulla rotta giusta.

3. La capacità di concentrarsi sul compito da eseguire

Spesso il genio viene paragonato al giocoliere del circo, in grado di eseguire nello stesso momento molte acrobazie diverse. E tuttavia, una caratteristica che affiora continuamente nelle ricerche sulla creatività e sul flusso è che essi di solito si manifestano quando l'individuo è concentrato su una sola cosa. Ad esempio, quando gli venne chiesto come gli fosse venuta in mente la teoria della forza di gravità, pare che Sir Isaac Newton avesse

risposto: « Sarebbe venuta in mente anche a voi, se aveste dedicato tutto il vostro tempo a pensare solo a quello! »

4. La possibilità di completare il compito con successo

Uno dei fattori chiave per riprendersi da una malattia è la speranza, credere che le cose potranno migliorare col tempo. Similmente, se volete trasformare un'esperienza ordinaria in una di flusso, dovete avere speranza, credere che sia possibile completare con successo il progetto in corso.

> *« La sicurezza di sé è la preparazione in azione. »*
> RON HOWARD

Le probabilità di successo aumentano ogni volta che scegliete atteggiamenti o comportamenti che siano sotto il vostro controllo e che accrescano le probabilità di ottenere ciò che volete, ora o in futuro. La preparazione, l'impegno quotidiano, invitare gli altri a condividere i vostri obiettivi e sogni non solo renderà il vostro successo più probabile, ma anche più credibile alla vostra mente e al vostro cuore, aumentando la vostra voglia di riuscire poiché la via verso il successo sarà sempre più chiara.

5. Il coinvolgimento totale

L'alpinismo è un'attività che mi ha sempre lasciato perplesso: perché c'è chi vuole farlo? Perché mai un individuo dovrebbe aspirare a raggiungere lo stesso livello di abilità di una lucertola? Sembra un'attività senza scopo. Cosa ancora più sconcertante, le scalate non vengono classificate in base alla capacità di arrivare in vetta, bensì in base al percorso che si decide di prendere. Gli scalatori sono assai più attratti da un percorso interessante che dalla conquista della vetta.

Eppure questo è proprio uno degli aspetti più affascinanti di questo sport: scalare per il gusto di farlo. Molti

rocciatori confessano che, raggiunta la vetta di un monte, placatosi l'entusiasmo del momento, provano il desiderio di riviverlo ancora.

Un istruttore di mia conoscenza ideò un interessante « esame di ammissione » per il suo corso di roccia avanzato: assegnò a tutti gli aspiranti allievi un'ascesa estremamente difficile e disse loro che avrebbe preso una decisione solo quando avessero raggiunto la cima. Poi si nascose dietro una roccia lungo la scalata, su quella che prende il nome di « falsa vetta », vale a dire un punto che sembra essere la cima della montagna, ma non lo è.

Quando gli studenti raggiungevano la falsa vetta e si rendevano conto che, invece di avere finito, avevano ancora del cammino davanti a sé, lui osservava la loro espressione. Quelli che sembravano delusi non furono ammessi al corso avanzato, mentre chi si era illuminato di fronte alla prospettiva di salire ancora, fu accolto a braccia aperte.

Secondo Csikszentmihalyi, la maggior parte delle esperienze ottimali è il risultato di questa attività « teleologica », cioè un'attività intrinsecamente soddisfacente, più che volta al raggiungimento di un obiettivo. Quando fate qualcosa non per piacere agli altri o per denaro, bensì per il puro desiderio di farla, aumenteranno le probabilità che sperimentiate il flusso.

6. Perdere coscienza di sé

Dopo essere stati ipnotizzati in uno dei miei show, molti mi riferiscono che, in certi casi per la prima volta in vita loro, si sono sentiti assolutamente privi di imbarazzo. Ogni individuo vive questo stato quando è bambino ma, raggiunti i cinque anni, comincia già a giudicare se stesso attraverso gli occhi degli altri. Quando riuscirete a farvi assorbire completamente da un'esperienza di flusso, ritornerete a quella condizione piacevole in cui

ciò che fate e sperimentate diventa assai più interessante di ciò che possano pensare gli altri.

7. Sentire di avere il controllo

Uno studio pubblicato sul *New York Times* mette in luce quanto sia importante per l'individuo sentire di poter controllare la propria vita.

La sensazione del controllo, di poter decidere, ha conseguenze notevolissime per la salute fisica e mentale. Ad esempio, quando fu incoraggiata questa sensazione tra gli ospiti di alcune case di convalescenza, sia uomini che donne, crebbe in loro l'ottimismo, migliorò l'attenzione e, incredibilmente, il livello di mortalità vide una diminuzione del 50 per cento in un periodo di 18 mesi.

L'accresciuto controllo derivava da semplici cambiamenti: la possibilità di decidere che cosa ordinare da mangiare, in quali orari ricevere telefonate in camera, la disposizione del mobilio.

Se assumete il controllo anche sugli aspetti più banali del vostro ambiente (dove sedervi, come disporre gli oggetti sulla scrivania, a che cosa pensare quando fantasticate), aumenteranno le probabilità che sperimentiate la felicità nella vita di ogni giorno.

8. La distorsione temporale (ovvero, i minuti che diventano ore e le ore che sembrano minuti)

« Appoggia la mano su una stufa rovente per un minuto e ti sembrerà un'ora. Siediti con una ragazza carina per un'ora, e ti sembrerà un minuto. QUESTA è la relatività. »

ALBERT EINSTEIN

Avete mai notato che, facendo determinate cose, il tempo sembra passare molto lentamente o molto velocemente? Ecco alcune delle mie attività preferite per la distorsione temporale:

- Sport che mettono alla prova la propria abilità.
- Una lettura illuminante.

- Mentre disegno, impostare correttamente la prospettiva, la luce e le ombre.
- Guidare su un terreno difficile.
- Ballare, sentire il ritmo e la melodia di una canzone.
- Dipanare un problema difficile pensando e ragionando e dargli ordine.
- Cogliere la sottile differenza nel gusto di cibi esotici.

L'equilibrio tra difficoltà e capacità

« Il godimento compare quando siamo al confine tra la noia e l'ansia e sentiamo che le difficoltà che abbiamo di fronte sono proporzionate alle nostre capacità di agire. »

MIHALY CSIKSZENTMIHALYI

Ciascuna di queste otto caratteristiche è importante, ma forse la più utile per creare le proprie esperienze ottimali è una nona « meta-caratteristica »:

L'individuo può sperimentare il flusso quando c'è un equilibrio tra la percezione della difficoltà e la percezione della propria capacità di affrontare quella difficoltà.

Fortunatamente vi sarà capitato ogni tanto di vivere la calma, la concentrazione e l'energia che accompagnano l'agire nella zona di flusso, quando vi sentite all'altezza delle difficoltà che avete davanti.

Nei suoi momenti migliori, la vita è un continuo oscillare tra difficoltà e capacità, un continuo apprendere e consolidare i propri progressi.

Perciò, come modellare e adattare le esperienze per migliorare le proprie chance di gustare una attività e svolgerla al meglio?

La chiave sta nella parola « percezione »: adattando la percezione (delle difficoltà che vi aspettano e della vostra

capacità di fronteggiarle) potete letteralmente modellare l'esperienza per ottimizzare la vostra performance.

Un suggerimento in più

Sembrerebbe che questo equilibrio non si crei sempre nello stesso modo. La ricerca ha dimostrato che è più probabile che esperienza e livelli di performance siano descritti come «ottimali» quando la difficoltà e la capacità di affrontarla sono in equilibrio a un livello alto (esempio: un intervento neurochirurgico) piuttosto che a un livello basso (esempio: imparare a usare le bacchette per il riso).

Trasformare la paura in flusso

Pensate a una situazione, attività o progetto che vi manda in paranoia: sentite che dovreste, dovete o magari volete affrontare la cosa, ma è così più grande di voi che sapete di essere destinati a fallire. Potrebbe trattarsi di un'attività lavorativa (quadruplicare il volume delle vendite nel giro di un mese) o di una questione personale (chiedere alla persona dei vostri sogni di uscire con voi).

Ecco due facili strategie che vi aiuteranno a trasformare la sensazione di panico o di inadeguatezza in un'esperienza di flusso...

1. Abbassare il tiro

Normalmente vi viene consigliato di puntare alla luna; al contrario, la ricerca sul raggiungimento della felicità sostiene che abbassare il tiro e concentrarsi su un bersaglio che sapete di poter centrare può rapidamente trasformare la sfida più difficile in un'avventura stimolante. Quando Richard Bantler iniziò a trasformare il programma di tiro dell'esercito americano, una delle sue prime iniziative fu quella di dimezzare la distanza del bersaglio. Mano a mano che aumentavano la sicurezza

e l'abilità dei tiratori, i bersagli vennero gradatamente riportati alla distanza originaria. Il risultato: un decisivo aumento nel tasso di successo in meno di metà del normale tempo di addestramento.

Esempio: Voglio quadruplicare il volume delle vendite

« Abbasso il tiro e mi prefiggo un obiettivo meno ambizioso: raddoppiare le vendite. No, mi fa ancora troppa paura. E se cercassi di acquisire una sola vendita in più la prossima settimana? Non so se ci riuscirò. Ci sono: farò venti telefonate in più al giorno rispetto al mese scorso! Questo mi fa sentire decisamente nel flusso. »

2. Concentrarsi sui successi già avuti

Se siete arrivati fin qui, è probabile che qualche cosa giusta l'abbiate fatta. Se vi concentrate su una cosa che state facendo e che funziona, sentirete di essere più capaci e pertanto aumenterà anche la possibilità del flusso.

Esempio: Chiedere alla persona dei vostri sogni di uscire con voi

« Hmmm... Ho già avuto degli appuntamenti e alcuni sono anche andati bene! Ricordo quella volta che _____ mi ha detto di sì, il che mi ha veramente sorpreso. E quell'altra volta? E l'altra volta ancora? OK, ho il cuore che mi batte ancora forte, ma ora è per l'eccitazione: mi sento ancora un po' agitato, ma ora la vedo come una sfida positiva. »

CHIEDETEVI: « CHE COSA POSSO FARE ADESSO? »

La felicità di sottofondo

Alcuni psicologi credono in quello che definiscono « stress di sottofondo ». In altri termini, anche quando l'individuo fa qualcosa di gradevole, c'è sempre « in fondo » nascosta una certa preoccupazione. Tuttavia, anziché parlare di « stress di sottofondo » credo sia meglio abbracciare il concetto di « felicità di sottofondo »: una sensazione diffusa, sempre presente mentalmente, che la vita è bella, che il vostro subconscio fa del suo meglio per aiutarvi e che ogni problema può trovare una soluzione.

È possibile imparare a farlo? Assolutamente sì. Siete circondati da migliaia e migliaia di persone che vivono il flusso e questa felicità di sottofondo in ogni sfera della vita, con buona pace degli psicologi e dei terapisti che continuano a « dimostrare » l'impossibilità della cosa.

In passato molti hanno faticato per creare il flusso nella loro esistenza, eppure c'è un modo semplice per farlo.

« Il segreto della felicità non è fare ciò che amiamo, ma amare ciò che facciamo. »
J.M. BARRIE

Ogni volta che l'avete sperimentato in passato, l'inconscio ha registrato gli aspetti psicologici e fisiologici di quella esperienza ottimale. Ciò avviene perché il flusso è una condizione neurofisiologica, vale a dire, è un insieme di impulsi elettrici nel cervello e di cambiamenti chimici nel corpo. Mente e corpo operano una registrazione multisensoriale su come indurre lo stato di flusso, su come ricreare quella condizione.

Pertanto quello che andremo a fare sarà indurre l'inconscio a ricercare e trovare le occasioni passate in cui avete vissuto quell'esperienza, per poi registrarla in modo che vi sia possibile attivarla più e più volte.

Dopo un po' di tempo, quasi ogni vostra azione diventerà facile e gioiosa: farete una certa cosa e non saprete perché vi sentite così bene o perché essa vi coinvolge tanto e vi fa sentire in armonia.

Uno dei modi migliori per rivivere il flusso è quello di ricordare un'occasione in cui lo avete sperimentato, in cui vi siete trovati « nella zona ». Ricordate che il sistema nervoso dell'uomo non sa distinguere tra un'esperienza reale e una vividamente immaginata: basterà che ricordiate un'esperienza di flusso e che l'amplifichiate. Se lo farete ogni giorno, programmerete mente e corpo a portarvi sempre più spesso nella zona. Sarete capaci di dire la cosa giusta nel modo giusto al momento giusto, di pensare alla cosa migliore da fare, di volare attraverso i vostri giorni con un'incredibile sensazione di soddisfazione.

OK, cominciamo...

• • • Entrare in zona

1. Mettetevi comodi, rilassatevi e chiudete gli occhi.
2. Adesso pensate a un'occasione in cui avete vissuto uno stato di flusso: vedete con quegli stessi occhi, sentite quegli stessi suoni, provate le stesse piacevoli sensazioni.
   Ecco che la condizione comincia a ricrearsi in voi...
3. A questo punto amplificatela: rendete le immagini più grandi, più luminose, più nette; i suoni più forti; le sensazioni più intense e « ancoratevi » a quello stato premendo pollice e medio insieme (qualsiasi altra « àncora » va bene).
4. Fatelo ancora, vedete quelle stesse cose, sentite quegli stessi suoni, provate le stesse piacevoli sensazioni.
5. Adesso pensate a un'altra occasione in cui avete sperimentato il flusso e ripetete la procedura, vedendo con gli stessi occhi, sentendo gli stessi suoni, provando quelle stesse piacevoli sensazioni finché basterà premere tra loro le dita per attivare quell'esperienza.

Chiedete all'inconscio di attivare questo stato nel corso della giornata: sperimentandolo sempre più frequentemente, le vie neuronali che creano sia il flusso sia la felicità di sottofondo diventeranno sempre più forti, finché sarete perennemente connessi a quella condizione.

Il piacere non è sempre positivo

Un gran numero di persone si sono rivolte a me nel corso degli anni vittime di quello che potrei descrivere come un « eccesso di piacere ». In questi casi io spiego loro la differenza tra il piacere e quella che chiamo « soddisfazione », vale a dire la differenza tra ciò che ci fa star bene al momento e ciò che ci fa star bene anche dopo.

Ecco una definizione condensata:

Il piacere dà al corpo una sensazione piacevole, la soddisfazione gratifica l'animo.

Forse questo significa che il piacere è un male?

Niente affatto. Il problema è che vi fa stare così bene che siete tentati di metterlo al primo posto nella lista delle priorità, inseguendo a ogni costo la bella vita. Ma così facendo vi privereste delle soddisfazioni che potete avere misurandovi con una bella impresa. Forse è per questo che Sir Richard Branson continua a rischiare la vita in un pallone aerostatico pieno d'elio: ha capito che troppa « bella vita » può far male.

« Ogni cuore che ha battuto per passione e per gioia ha lasciato dietro di sé nel mondo un segnale di speranza e ha migliorato la storia dell'umanità. »
ROBERT LOUIS STEVENSON

In effetti inseguire il piacere per il piacere può ostacolare il raggiungimento della felicità. Se cercate di nutrire una lucertola, essa morirà di fame: starà bene solo se può cacciarsi il cibo da sola; similmente una pannocchia marcirà sullo stelo se non è messa alla prova da vento e grandine. Se volete essere felici, dovete misurarvi in qualcosa di apprezzabile, anche se è l'ultima cosa che pensate di volere!

Quindi, come crearsi una vita più felice e più appagante?

1. Fate entrare il piacere nella vostra vita

Questo sembra contraddire tutto ciò che ho detto finora, ma dovete sapere che di solito la ricerca del piacere è strettamente legata al fascino del proibito. Infatti la parola che più spesso viene associata all'idea di piacere è « colpa ». Se vi concedete di ascoltare la pioggia facendo un bagno caldo a lume di candela (oppure di guardare la partita assaporando una birra fresca), potrete smettere di sciupare tanto tempo a reprimervi, dedicandolo invece a mettervi alla prova.

2. Scoprite i vostri punti di forza e cominciate a sfruttarli

Normalmente l'uomo sta meglio quando dà il meglio, e voi potete dare il meglio se fate ciò in cui riuscite meglio, vale a dire se fate leva sui vostri punti di forza. Normalmente l'individuo viene incoraggiato a migliorare le proprie debolezze, tuttavia ricerche sul tema del successo e dell'appagamento hanno messo in luce che quando l'uomo fa leva sui propri punti di forza e sa gestire quelli deboli, non solo dà una migliore performance, ma ne trae maggiore soddisfazione.

Per individuare i vostri punti forti, fate ricorso a quello che gli esperti di management definiscono « feedback a 360 gradi »: chiedete a chi vi sta vicino, nei vari ambiti della vita, quali ritiene siano i vostri punti di forza, finché non imparerete a riconoscerli anche voi.

3. Fate almeno una cosa difficile al giorno

Quando Mihaly Csikszentmihalyi ebbe raccolto i suoi primi studi in *Flow and the Psychology of Optimal Experience* (« Il flusso e la psicologia dell'esperienza ottimale »), un giornalista gli chiese di riassumere le scoperte illustrate in quel documento di circa duemila pagine. Dopo aver riflettuto per un momento, Csikszentmihalyi disse:

> « Ogni giorno la persona felice fa almeno una cosa difficile. »

Sembra strano concludere una lezione sulla felicità esortando a cercare deliberatamente le difficoltà, ma è una lezione che la vita stessa continuamente cerca di insegnare.

Quando venne chiesto a Lillian Galbraith, una delle donne più straordinarie del ventesimo secolo e una delle pioniere nel campo della produttività, che cosa la rendesse così viva e vitale benché avesse già superato la settantina, questa fu la risposta: « Ogni mattina chiedo al Signore di regalarmi una giornata piena di sfide e di difficoltà. Ogni sera io lo ringrazio, poiché risponde sempre alla mia preghiera del mattino ».

Quando siete in cerca di sfide, tenete a mente che l'esperienza ottimale solitamente si situa in un punto di equilibrio al limite delle vostre capacità: il punto in cui la difficoltà vi impegna, ma non vi travolge.

Congratulazioni, siete quasi al traguardo! Nel capitolo conclusivo, vi darò qualche idea su come consolidare e sviluppare i cambiamenti che hanno avuto luogo negli ultimi sette giorni.

A domani,

PAUL MCKENNA

Conclusioni

CAMBIA LA TUA VITA, SETTIMANA DOPO SETTIMANA

ERA IL PRIMO GIORNO DI LEZIONE all'università e il giovane studente si stava preparando a continuare il suo viaggio nel mondo della conoscenza, viaggio che durava da così tanto tempo da sembrare non avere né un inizio né una fine. Perso nei suoi pensieri, intento a considerare ciò che lo aspettava, si accorse a malapena dell'uomo anziano che gli stava davanti finché non andò a sbattere contro di lui.

« Scusi, professore », disse, imbarazzato.

« Oh, ma io non sono un professore », replicò il vecchio. « Sono una matricola, proprio come te. »

« Ma quanti anni ha? » chiese il giovane meravigliato.

« Settantatré », rispose l'altro, con gli occhi che gli brillavano.

« E che cosa studia? » continuò il giovane.

« Medicina: ho sempre desiderato essere un dottore e adesso... », e fece una pausa come riandando a un ricordo di tanto tempo prima, « ... adesso sono finalmente pronto a seguire i miei sogni! »

Il giovane sembrava scioccato: « Senza offesa, signore, ma per questo ci vorranno almeno sette anni e tra sette anni lei ne avrà ottanta! »

Il vecchio appoggiò la mano sulla spalla del giovane e lo guardò diritto negli occhi.

« Se Dio vuole », sorrise, « avrò ottant'anni sia che insegua i miei sogni o meno. »

La forza della suggestione

Durante i miei spettacoli di ipnosi, spesso lascio a chi è salito sul palco una suggestione post-ipnotica: un po' di tempo dopo, quando ormai pensano che la loro parte nello show sia finita, ogni volta che dico una parola o una frase chiave, attivano quel comportamento che ho loro suggerito.

Nelle pagine di questo libro vi ho dato suggerimenti non solo su come cambiare la vostra vita, ma anche su come mantenere attivi quei cambiamenti nell'arco di settimane, mesi e anni. Alcuni di quei consigli erano diretti, in altre parole li avete colti nel testo durante la lettura. Altri invece erano indiretti, nascosti tra le righe perché giungessero direttamente al vostro inconscio, pensati per essere attivati dagli eventi naturali che si verificano nella vita di tutti i giorni.

Sappiate questo:

Ciascuno di questi suggerimenti vi aiuterà a creare la vita dei vostri sogni, compresi quelli di cui non siete ancora consapevoli...

Per facilitare e rafforzare i vostri attuali successi, ho creato il seguente esercizio. Si tratta di una sequenza che pratico ogni mattina per prepararmi a una giornata meravigliosa. Suggerisco che per una settimana la eseguiate anche voi, esattamente come l'ho preparata. Mano a mano che acquisirete familiarità con le tecniche esposte in questo volume, potrete cominciare a rimpiazzare con altri esercizi quelli qui descritti. Dedicando un po' del vostro tempo durante la giornata a programmare la mente con suggerimenti positivi. Queste tecniche aumenteranno in voi l'energia e la motivazione. Diventerete più felici, più forti, più creativi e la vostra vita sarà sempre più bella...

• • • Allenarsi al successo ogni giorno

1. Cominciate facendo tre respiri profondi. Ogni volta che inspirate, individuate le zone di tensione e di stress nel vostro corpo. Ogni volta che espirate, sentitevi lasciarvi andare e rilassarvi, per entrare in uno stato piacevole, di pace.
2. Immaginate le qualità del vostro Io più autentico. Immaginatevi di vivere la giornata come farebbe questo « Io autentico ». Fatelo parecchie volte, finché non diventerà facile immaginarlo.
3. Adesso prendete in esame i cinque valori più importanti per voi e per qualche istante, vivete con forza ciascuno di essi. Poi, ancora una volta, ripercorrete mentalmente la giornata che vi aspetta. Ogni volta che lo fate vi programmate per vivere una giornata meravigliosa!
4. Utilizzate la tecnica del « sorriso interiore » per attivare la risposta endorfinica. Sorridete in ogni zona del vostro corpo e continuate a sentirvi sempre meglio, sempre meglio...
5. Ripensate al « Grande Sogno ». Chiedete alla mente di guidarvi nel pensiero, nella parola e nell'azione a fare e a dire la cose giuste per far avverare i vostri sogni, a vantaggio di tutte le persone interessate.
6. Per che cosa siete più grati alla vita? Concentratevi per almeno un minuto su tutte le belle cose che già avete e su tutto ciò che funziona nel vostro mondo.
7. Concludete l'esercizio inspirando profondamente ancora tre volte. Questa volta lasciate che l'aria che entra vi riempia di energia e che quella che esce vi rinvigorisca ancora di più.

Con la pratica, scoprirete di riuscire a completare la sequenza in soli cinque minuti. Comunque, ogni volta che vi è possibile, suggerisco di dedicare almeno un quarto d'ora a prepararvi per la giornata. Come disse una volta

il Mahatma Gandhi durante una campagna per la liberazione e l'indipendenza dell'India:

« Ho così tanto da fare oggi che dovrò meditare il doppio del tempo! »

Uno sguardo al futuro

Infine, mentre ci avviciniamo alla conclusione, mi piacerebbe dire qualcosa sul futuro. Ricorderete forse che all'inizio del libro ho affermato che viviamo in un momento esaltante nella storia del pianeta: oggi ci sono più informazioni, più cose da imparare, più opportunità rispetto al passato.

« L'analfabeta del ventunesimo secolo non sarà chi non sa leggere e scrivere, ma chi non sa imparare, disimparare e reimparare. »

ALVIN TOFFLER

Oggi il ritmo del cambiamento è sempre più veloce e nello stesso tempo la tecnologia a nostra disposizione migliora e si rinnova costantemente. Centocinquanta anni fa, per la prima volta, il telegrafo rese possibile inviare messaggi rapidamente e su grandi distanze; nel giro di una trentina d'anni seguirono il telefono e poi la registrazione della voce, la radio, la televisione, il fax e, oggi, la posta elettronica.

Oggi, dunque, è possibile comunicare attraverso il pianeta in un istante: accade qualcosa in un angolo della terra e noi lo vediamo sul nostro televisore, ne leggiamo e ne discutiamo su Internet, condividendo l'esperienza simultaneamente con altre persone. Gli occhi e le orecchie dei network della comunicazione stanno diventando gli occhi e le orecchie dell'umanità.

Oggi più che mai, la mente è la forza creativa dominante sul pianeta. Il pensiero umano è più forte che

mai e con il progredire a ritmo esponenziale della tecnologia siamo destinati ad assistere a cambiamenti incredibili nel prossimo futuro.

Alcuni scienziati ritengono che nel giro di qualche anno si sarà scoperta la cura per il cancro, ci saranno medicinali per potenziare permanentemente l'intelligenza, sarà possibile l'ibernazione e il controllo genetico dell'invecchiamento. La realtà virtuale, le modificazioni genetiche, i progressi della nanotecnologia porteranno benefici che non è possibile nemmeno immaginare. Ciò che oggi è considerato fantascienza diventerà la base della scienza di domani. L'uomo si trova, spesso senza rendersene conto, a un passo da un salto incredibile nell'evoluzione dell'umanità.

Per compiere questo salto, occorre un cambiamento radicale dei nostri valori: anziché continuare a cercare l'appagamento nel mondo esteriore, che ci ha resi eccessivamente competitivi ed egoisti, dobbiamo cominciare a cercare l'appagamento dentro di noi. Credo che una nuova era si stia avvicinando, l'era della « psicotecnologia ». Sempre più gente si rivolgerà alle tecniche proposte in questo volume per dare vita a cambiamenti positivi, a ogni livello della società.

Al giorno d'oggi, la ricchezza di un Paese non viene più giudicata in base alle sue risorse materiali; sono le idee e la loro realizzazione a creare ricchezza. La vera fonte della ricchezza dunque è nella mente: chi avrà le idee migliori genererà più ricchezza nel mondo. Pensateci per un momento: uno degli strumenti più preziosi e potenti lo possedete già e si trova tra le vostre orecchie!

Avete imparato tecniche efficaci per far funzionare la mente: quel software positivo che avete installato in voi stessi darà ogni giorno risultati sempre migliori. Il fatto poi che abbiate deciso di investire in voi, per migliorarvi, vi distingue dalla massa. Si tratta di una decisione

che vi arricchirà la qualità della vita, qualità che dipende dal modo in cui decidete di viverla.

Mentre attuate le tecniche qui descritte e vi impegnate a programmare la mente, vi mettete in una posizione di avanguardia culturale: state diventando un leader e le vostre scelte sulla direzione da prendere e i metodi da adottare acquisteranno sempre maggiore importanza.

Mentre continuate il viaggio verso la vita dei vostri sogni, vorrei lasciarvi con questa benedizione buddista:

Possa tu essere al sicuro e protetto

Possa tu essere in pace e felice

Possa tu essere forte e sano

Possa tu condurre la vita con grazia e senza sforzo

Al prossimo incontro,

PAUL MCKENNA

TEA PRATICA

Ultimi volumi pubblicati

248 Forni, *Piccola filosofia del vivere civile*
249 De Béjar, *Il piacere è tutto mio* (2ª ediz.)
250 Yager, *Come incontrare il grande amore*
251 Frankel, *Le brave ragazze non fanno carriera*
252 Dodman, *Se solo potessero parlare* (2ª ediz.)
253 McKenna, *Cambia vita in sette giorni* (4ª ediz.)
254 André e Lelord, *La forza delle emozioni* (2ª ediz.)
255 Bernardi e Scaparro, *La vita segreta del bambino*
256 Reiter, *Come smettere di darsi la zappa sui piedi*
257 Mepham, *Super Kakuro*
258 Branden, *I sei pilastri dell'autostima* (2ª ediz.)
259 Lichterman, *28 giorni. L'oroscopo degli ormoni*
260 Paungger e Poppe, *La luna e l'arte della ginnastica*
261 Seiwert, *La strategia dell'orso*
262 Pierson, Cohen, *Mamma, dimmi che sono bella!*
263 Borrel, *60 consigli per disintossicarsi*
264 Marshall Thomas, *La vita segreta dei cani*
265 Marshall Thomas, *La vita segreta del gatto*
266 Rémy, *60 consigli anticellulite*
267 Berg, *La Kabbalah e i 72 Nomi di Dio*
268 Jacobs-Stewart, *I sentieri si tracciano camminando*
269 Nardone, *Manuale di sopravvivenza per psico-pazienti*
270 Nardone, Giannotti, Rocchi, *Modelli di famiglia*
271 Kushner, *Vivere bene comportandosi bene*
272 Walsh, *78 ragioni per cui il vostro libro non sarà mai pubblicato*
273 Paungger e Poppe, *L'agenda della luna 2007*
274 André, *Vivere felici*
275 Demarais, White, *La prima impressione*
276 Scheffer, *Terapia spontanea con i fiori di Bach*
277 von Markovik, *Il Metodo Mystery*
278 Doyle, *Mollare le redini*
279 Tarrant, *Cosa vogliono i conigli*
280 Arden, *Qualunque cosa pensi, pensa il contrario*
281 Poschenrieder, *Bastardo: se lo conosci lo eviti*
282 Knapp, *Appetiti*
283 Spada, *Yoga dinamico facile*
284 Seabrook, *Pensiero pelosofico*
285 Schira, Bay, *L'amore goloso*
286 Fennell, *Parla con il tuo cane*
287 Galland, *La dieta Galland*
288 Rossi, *60 consigli di trattamenti benessere*
289 Mead-Ferro, *Confessioni di una mamma pigra*
290 Choukroun, *Se mi ami tradiscimi*
291 Behrendt e Tuccillo, *La verità è che non gli piaci abbastanza*
292 Behrendt e Ruotola-Behrendt, *Inutile piangere sul cuore spezzato*
293 Wiseman, *Adolescenti terribili*
294 Märtin, *Gli anni migliori. La vita dopo i 40*
295 McKenna, *Posso farti dimagrire*
296 André, *Chi ha paura della paura*
297 Pallardy, *Il mio codice della salute*
298 Holzheu, *Come parlare in pubblico ed essere convincenti*
299 Fröhlich, *Giro di vita*
300 Reignier, *Hatha yoga facile*
301 Gray, *Marte e Venere si innamorano di nuovo*
302 Jacobs, *50 anni gloriosi di golf*
303 Paungger e Poppe, *L'agenda della luna 2008*
304 Koch, *L'intelligenza del corpo*
305 Ehrhardt, *Le brave ragazze vanno in paradiso le cattive dappertutto*